

BEHAVIORAL HEALTH CARE

When to seek counseling

We're here for you.

Call FirstCare, 24/7, at
1-800-327-6934 to speak to
someone who will listen and
help you with your problems.

Need a ride to your medical appointment?

Call Medical Transportation at
1-877-633-8747 (1-877-MEDTRIP)
at least two workdays in
advance. Trips are Monday -
Friday, 8 a.m. - 5 p.m.

Mental illness and substance dependence are medical conditions.

Like all medical conditions, there are symptoms. These symptoms can be emotional and/or physical. And like other medical conditions, there is treatment available. If you have seen any of these in yourself or a loved one—let us know today.

- Feeling sad (or irritable, especially in children)
- Feeling like you want to cry all the time
- Having trouble concentrating
- Having a lot of guilty feelings
- Feeling tired all of the time
- Having trouble sleeping
- Having problems at work or school
- Since your baby has been born, have you noticed you are feeling blue more often
- Using drugs other than those needed for medical reasons
- Abusing more than one drug at a time
- Trying to stop using alcohol or drugs but cannot
- Having family or legal problems as a result of drug or alcohol use

What if I need help with an emotional, alcohol or drug problem?

There may be times you are upset, worried, feeling at a loss or lonely because something is not quite right. You may have lost a loved one. Or, you may have a problem with drugs or alcohol. As a FirstCare Member, you may call your Primary Care Provider (PCP) for help, or you can call us at **1-800-327-6934**—24 hours a day.

FirstCare provides help for drug, alcohol or emotional problems. These are behavioral health services. You do not need a referral from your PCP to get this help. There is always someone who will listen and help you with your problems. Please let us know if you are under the care of a doctor or behavioral health specialist for these problems. We may be able to refer you to a special doctor or provider who knows how to take care of these problems. He or she will decide what health services you need to help your problem.



ATENCIÓN DE SALUD MENTAL

Cuándo buscar asesoramiento

Enfermedad mental y dependencia de sustancias son condiciones médicas.

Al igual que todas las condiciones médicas, hay síntomas. Estas síntomas pueden ser emocional y / o físico. Y al igual que otras condiciones médicas, hay tratamiento disponible. Si ha visto a cualquiera de éstos en sí mismo o un ser querido—háganos saber hoy.

Estamos aquí para usted.

Llame a FirstCare, 24/7, a **1-800-327-6934** para hablar con alguien que escuche y pueda ayudar con su problema.

¿Necesita que lo lleven a su cita médica?

Llame a Transporte Medico a **1-877-633-8747** (1-877-MEDTRIP) al menos dos días de trabajo antes de su cita médica. Los viajes son Lunes a Viernes, 8 a.m. - 5 p.m.

- Sentimientos de tristeza (o irritable, especialmente en los niños)
- Sentir ganas de llorar todo el tiempo
- Problemas para concentrarse
- Tener mucho sentimientos de culpa
- Sentir cansancio todo el tiempo
- Tiene problemas para dormir
- Tener problemas en el trabajo o en la escuela
- Debido a que su bebé ha nacido, ha notado usted que se siente triste más a menudo
- El uso de drogas aparte de los necesario por razones médicas
- Abusar de más de un medicamento a la vez
- Tratando de dejar de consumir alcohol o drogas, pero no puede
- Tener problemas familiares o legales, como resultado del uso de drogas o alcohol

¿Y si necesito ayuda con un problema emocional, de alcohol o de drogas?

Puede haber momentos en que se encuentra molesto, preocupado, sintiéndose en una pérdida o sintiéndose aislado porque algo no está totalmente bien. O puede haber perdido un ser querido. O puede tener un problema con las drogas o el alcohol. Como miembro de FirstCare, puede llamar a su proveedor de atención primaria (PCP) en busca de ayuda o nos puede llamar al **1-800-327-6934**—24 horas al día.

FirstCare proporciona ayuda con problemas de drogas, alcohol o problemas emocionales. Estos son servicios de salud mental. No necesita una referencia de su Proveedor de atención primaria (PCP) para recibir esta ayuda. Siempre hay alguien que lo escuche y lo ayude con sus problemas. Por favor, háganos saber si usted está bajo el cuidado de un médico o especialista en salud conductual de estos problemas. Podemos referir a usted a un médico especialista o proveedor que sabe cómo hacerse cargo de esos problemas. Él o ella decidirán cuáles son los servicios de salud que necesita para ayudar a su problema.help your problem.