



التعافي مع الطب الشخصي

لأعضاء نكيم Mercy Care الجذلة يققحت مساعدة فيملا مهيد صخالا شخصيلا بطلا فكتشلا نلح برنامج متالا اهذ . مهايعة فيح لأعضاء ACC-RBHA حاصلين على لا ليقع ضمرف فينصت (SMI) ولأأة ليطولا تبرعالا أعضاء جل في Arizona (AL TCS) فينصت حاصلين على لا SMI الااح (ةلاح وأت) نكيم . قامعلا ةسلوكيلا ةحصلا ACC-RBHA نم SMI في لهياتلا ةدائيه إعاصخأ عشخصيه ملا بطلا فشاكتسا RBHA Health Homes بورمد مهن بذلان ودمتعمن شخصيلا بطلا طير . فيخ لأعضاء نكيم ALTCS ةحصلا مركز ن شخصيه ملا بطلا على بيرتدلا يقلتو وافيعتلا (CHR) نزمج شبكة انيدلا ةخدملا يدمقلأعضاء م .

الطب الشخصي:

- يساعد الأشخاص على القيام بدور نشط في تعافيهم.
- هو دواء، ولكنه موصوف ذاتياً.
- هو الخطوات العملية التي يتخذها المرء ليشعر بالتحسن، يمكن استخدامها كل يوم أو خلال الأوقات العصيبة للتأقلم.
- يمكن أن تكون أفعالاً صحية كبيرة أو صغيرة مثل حضور فصل دراسي أو الرسم أو التلوين أو الاستماع إلى الموسيقى أو ببساطة إعادة الضبط مع بعض الأنفاس العميقة.
- تم تطويره من قبل ممارسين ذوي خبرة حية في مجال الصحة العقلية والتعافي.

ستعمل مباشرةً مع مدرب طب شخصي معتمد للتوصل إلى خطة طب شخصي تناسبك بشكل أفضل. اسأل مدير حالتك أو مقدم خدمات الصحة السلوكية في Mercy Care عن إضافة الطب الشخصي إلى خطة التعافي الخاصة بك.

هل توجد لديكم أسئلة؟ اتصل بخدمات أعضاء Mercy Care على الرقم **602-263-3000** أو **1-800-624-3879** (الهاتف النصي **711**)، من الساعة 7 صباحًا إلى 6 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة. بالنسبة لأعضاء ACC-RBHA حاصلين على تصنيف SMI، اتصل برقم **602-586-1841** أو **1-800-564-5465** (الهاتف النصي **711**)، على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.