

联邦医保与心理健康：关爱心灵，共享阳光

亲爱的朋友们，在我们人生的黄金岁月里，身心健康同等重要。然而，我们发现很多人对联邦医保(Medicare)涵盖的心理健康服务了解不足，甚至有所忽视。今天，让我们一起探讨联邦医保如何为您的心理健康保驾护航，让您的退休生活更加美好、充实。

1. 心理健康的重要性：随着年龄的增长，我们可能面临各种挑战，如慢性疾病、亲人离世、独居等，这些都可能会影响我们的心理健康。保持良好的心理状态不仅能提高生活质量，还能帮助我们更好地应对身体疾病。请记住，关注心理健康并寻求帮助是明智而勇敢的选择，绝非软弱的表现。

2. 联邦医保的心理健康覆盖范围：很多人不知道，联邦医保实际上提供了广泛的心理健康服务。Part B涵盖了

门诊心理健康服务，包括个人和团体心理治疗、家庭咨询、精神科评估、药物管理等。Part A 则覆盖住院精神病治疗。别让误解阻碍了您获得所需的帮助。

3. 如何获得心理健康服务：首先，您可以向您的家庭医生咨询，他们可以进行初步评估并推荐专科医生。您也可以直接寻找精神病学家、心理学家或其他持证心理健康专业人士。记住，您有权选择最适合自己的医疗服务提供者。

4. 预防胜于治疗：联邦医保还提供了年度免费抑郁筛查。即使您感觉状态良好，也建议定期进行这项检查。早期发现和干预可以防止问题恶化，让您更快重拾欢乐。此外，许多联邦医保优势计划还提供额外的健康课程，如冥

想、瑜伽等，有助于管理压力，提升心理健康。

5. 突破心理障碍：我们理解，寻求心理健康帮助可能令人感到不适或尴尬。但请记住，心理健康问题和身体疾病一样普遍和值得重视。联邦医保对您的隐私保护严格把关，您无需担心个人信息泄露。迈出第一步往往是最困难的，但也是最关键的。

6. 家人朋友的角色：如果您注意到身边的长者出现情绪低落、兴趣丧失等症状，请鼓励他们寻求帮助。有时，来自亲人的一句关心和建议，可能就是改变的开始。同时，照顾者的心理健康同样重要，不要忽视自己的需求。

7. 全面的心理健康关怀：联邦医保不仅覆盖传统的心理治疗，还包括一些创新的治疗方法。例如，某些联邦医保

优势计划可能涵盖远程心理健康服务，让您在家中就能获得专业帮助。此外，一些计划还提供药物滥用治疗服务，帮助那些面临成瘾问题的老年人。

8. 行动起来，拥抱美好生活：现在，是时候重视您的心理健康了。查看您的联邦医保保单，了解您可以获得的心理健康服务。不要让任何疑虑或障碍阻止您寻求帮助。记住，照顾好自己心理健康，就是给予自己和家人最好的礼物。

亲爱的朋友们，人生的每个阶段都值得我们好好珍惜和享受。联邦医保在这里，为您的身心健康提供全方位的保障。让我们携手同心，打破对心理健康的误解和偏见，共同创造一个更加开放、理解和充满爱的社会氛围。

如果您对联邦医保的心理健康服务有任何疑问，或需要帮助寻找合适的心理健康专业人士，请随时联系我们。我们的专业团队将为您提供详细的解答和全面的支持。让我们一起，为您的身心健康护航，共创幸福美好的金色年华！

特别提醒：符合条件的即将年满65岁的长者朋友们需要在7个月的初始报名注册期内申请加入联邦医保红蓝卡。我们团队为这些长者朋友们提供免费的咨询服务和申请帮助。祝您四季平安。

电话：(301)832-2593
电邮：chang@theintegrityinsurance.com
网站：www.theintegrityinsurance.com

马州维州全职房地产专家 1-204

✓ 售屋全方位服务: 2%起
✓ 售屋 MLS 服务: 登载房地产 Listing (MLS) 及 realtor.com, Zillow 等等, 并供应需要的文件 \$500

• 租房服务, 商业房地产, 买卖租赁
• 房源充足, DC 大都会居住四十余年
• 存有 2024 华府黄页, 欢迎雨雨新知来电话索取

✓ 专业精神 (Professionalism)
✓ 买房回扣
Churchill, Wootton, Whitman HS 学区房佣金仅收 1%

方景林 Harry
执照号码: MD: 673269 VA: 0225240423
240-478-0250 (c)
301-840-8061 (o)

精通英文文件, 通国、英、台、粤语
Line: goodfriend35

长荣房地产公司 Evergreen Properties
EISDOM@GMAIL.COM WeChat: GYLHAH

联邦医保 免费帮助 免费咨询

1959年出生的人士申请 联邦医疗保险 欲咨询执照保险经纪, 请联络

Integrity Insurance LLC
301-832-2593

彭刘畅
多州执照 医保经纪人

个人和家庭保险
联邦医保C部分 牙齿保险 旅游保险
联邦医保D部分 联邦医保补充计划 小企业医疗保险

Annandale, VA 22003 电邮: chang@theintegrityinsurance.com
Columbia, MD 21045 网站: www.theintegrityinsurance.com

荣华地产
住宅 地产 商业 买卖 租赁 管理
二十年专业经验

胡荣华
Danica Hu, Realtor
(703) 568 1388
www.danicahu.com

专业团队为你提供以下服务:

- 首次房产购买
- 房产长期租赁及管理
- 外国人本地房产投资
- 银行拍卖房投资
- 房产短期投资
- 商业地产买卖租赁

TOP PRODUCER'S CLUB
Samson Properties

Haven Realty 1-206

华府唯一由律师经营的地产公司

专业房地产经纪 个人和公司保险

- 十几年专业经验
- 让您买得放心
- 住得安心
- 一切更省心
- 人寿保险
- 资产规划
- 退休计划(年金)

Cindy Xu 许瑞菁
电话: 301 828 7389 电邮: rjx2@hotmail.com 精通英语、国语、福州话

LONG & FOSTER REAL ESTATE, INC.
美东最大 房地产公司

张新娅 Top Producer
(C): 240-353-1281 (专线)
(O): 301-907-7600
YAYA.ZHANG@LNF.COM

全职房地产经纪
用心服务 让您安心
年千万销售业绩 买卖 VA、MD 房产

房源信息快、全、多
查询房源, 请登陆我的网站:
www.yayazhanghomes.com

一个值得您信任的品牌公司 一个值得您信赖的专业经纪

TRUSTWORTHY MORTGAGE CORP.
多家银行的钻石贷款公司

王乐志 Elizabeth Wang
NMLS #2278105 马州, 维州执照

(C): **703-628-1106**
ewang@elizabethwangmortgage.com

精办各类自住和投资房产贷款, 保证低利率!
免费提供贷款分析及预批信函
重新贷款, 净值贷款, 缩短年限贷款
FHA, VA, 不查收入贷款, 各类身份及疑难贷款

非工科商科双硕士, 美国注册会计师 (CPA) 执照;
非曾就职于四大会计事务所之一普华永道 (PricewaterhouseCoopers), 专于上市保险公司和银行的财务审计;
非现在全力投入房地产贷款行业!

经验丰富, 中英文流利, 可信赖的专业和人品