

Борьба со стрессом

SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN



Here for you

Узнайте, как стресс влияет на организм и как справиться с ним без вреда для здоровья

Что является источником стресса

Стресс является распространенным психическим и физическим ответом на неопределенность, новые или представляющие угрозу ситуации. В стрессовые моменты вы можете заметить изменения в своем самочувствии, мышлении и действиях. Традиционные причины стресса:

- Слишком много дел и недостаточно времени на их выполнение;
- Множество мелких проблем в течение дня (например, пробки на дорогах или опоздание);
- Ссора;
- Страх перед будущим.

Стресс испытывает каждый. Иногда при решении проблем стресс может оказаться полезным: он может мотивировать нас и помогать расти. Однако со временем избыточный стресс вредит вашему здоровью. Можно предпринять шаги для управления стрессом и стремиться к положительным изменениям.



Как стресс влияет на организм

Каждый человек испытывает стресс и реагирует на него по-своему. Традиционные признаки стресса:

- Чувство страха, гнев, грусть, тревога, оцепенение или отчаяние;
- Изменения аппетита, уровня энергии, желаний и интересов;
- Трудности с концентрацией внимания или принятием решений;
- Проблемы со сном или кошмары;
- Головные боли, боли в теле, проблемы с желудком или кожная сыпь;
- Обострение хронических заболеваний и психических расстройств;
- Употребление большего количества алкоголя, запрещенных наркотиков (например, героина или кокаина) и злоупотребление лекарствами (например, опиоидами).



Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**, или заходите на сайт **sfhp.org/ru/health-ed**

Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом **sfhp.org/ru/teladoc**



Безопасные для здоровья способы борьбы со стрессом

Принятие мер по управлению стрессом поможет справиться с ним и почувствовать себя готовым сделать все возможное. Далее перечислены способы борьбы со стрессом:



- ✓ **Делайте перерывы** в просмотре новостей и/или социальных сетей на телефоне, телевизоре и компьютерах. Установите ограничения по частоте использования приложений. Вполне можно на время оторваться от электронных устройств.



- ✓ **Заботьтесь о своем организме:** придерживайтесь здорового питания, пейте больше воды, высыпайтесь и ведите активный образ жизни. Ознакомьтесь с дополнительной информацией и получите советы с нашими информационными бюллетенями о **здоровом питании (Eating Healthy)** и **физической активности (Moving More)**.



- ✓ **Высыпайтесь.** Старайтесь каждый день ложиться спать и просыпаться в одно и то же время. Замедляйтесь к ночи, отключив телефон, ноутбук, телевизор или какое-либо синее свечение за 1 час до сна. Выпейте что-нибудь теплое, например травяной чай без кофеина. Воздержитесь от употребления напитков с кофеином, таких как кофе и газировка с кофеином. Взрослым требуется не менее 7 часов ночного сна ежедневно.

- ✓ **Попробуйте методики расслабления,** такие как глубокое дыхание, медитация, тайцзы или йога. Посетите сайт sfhp.org/ru/wellness, чтобы найти информацию о занятиях по здоровому образу жизни в режиме онлайн или рядом с вами. Также можно воспользоваться различными интерактивными инструментами или приложениями для смартфонов. Скачайте приложение Insight Timer или зайдите на сайт insighttimer.com, чтобы посмотреть бесплатные медитации и семинары с инструкторами из разных стран мира.



- ✓ **Поделитесь своими проблемами и чувствами с людьми,** которым вы доверяете. Поговорите с представителями ваших общинных или религиозных организаций. Вы также можете позвонить в CalHOPE Connect, которая предоставляет безопасные, конфиденциальные услуги и эмоциональную поддержку с учетом культурных особенностей. Специалист по охране психического здоровья по месту жительства может помочь вам в решении проблем со стрессом, тревожностью, депрессией и прочими заботами, которые вы переживаете. CalHOPE защищает ваши данные. Им не нужно знать ваше полное имя или фамилию, адрес или номер телефона. Вы можете воспользоваться интерактивным чатом calhopeconnect.org или позвонить на линию CalHOPE24/7 круглосуточно в любой день по номеру **1(833) 317-4673**.



Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**, или заходите на сайт sfhp.org/ru/health-ed

Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом sfhp.org/ru/teladoc



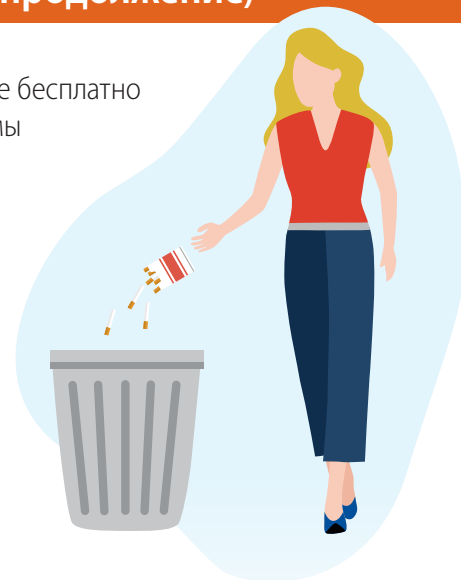
Các Phương pháp Hành mạnh để Đối phó với Căng thẳng (продолжение)

✗ Откажитесь от курения, вейпа и прочих табачных изделий. Вы можете бесплатно



пройти никотинозаместительную терапию (NRT) в рамках программы Medi-Cal. Узнайте больше в информационном бюллетене **Отказ от курения и вейпинга (Quitting Smoking and Vaping).**

✗ Ограничьте употребление алкоголя до 1—2 рюмок в день, если вы употребляете спиртное. Употребление спиртного может способствовать расслаблению на какое-то непродолжительное время. Однако проблемы возникают, когда стресс не проходит, и вы боретесь с ним, употребляя алкоголь. Вместо того чтобы «успокоить нервы», длительное употребление алкоголя в больших дозах будет работать против вас. Он может стать причиной многих проблем со здоровьем и психических заболеваний. Кроме того, он повышает риск алкогольной зависимости. Проконсультируйтесь со своим основным лечащим врачом* (PCP), если вам нужна помощь в борьбе со злоупотреблением алкоголем.



✗ Воздержитесь от употребления запрещенных препаратов или рецептов в нарушение назначений врача (PCP). Если вам необходима помощь для лечения алкогольной или наркотической зависимости, свяжитесь с Горячей линией San Francisco Community Behavioral Health Services (CBHS), которая работает 24/7 без выходных, по бесплатному телефону **1(415) 255-3737** или **1(888) 246-3333** (бесплатно). Или воспользуйтесь номером линии SFBHS (TTY) по номеру **1(888) 484-7200**.

*Основной поставщик медицинских услуг — это врач, ассистент врача или практикующая медсестра/медбрат, которые отвечают за ваше медицинское обслуживание.



Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**, или заходите на сайт **sfhp.org/ru/health-ed**

Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом **sfhp.org/ru/teladoc**



Воспользуйтесь помощью при необходимости



Carelon Behavioral Health

Если симптомы стресса не проходят или усугубляются с течением времени, обратитесь к своему основному поставщику медицинских услуг (PCP). Участники программы Medi-Cal могут бесплатно проконсультироваться со специалистом по охране психического здоровья Carelon Behavioral Health. Позвоните по номеру **1(855) 371-8117**, чтобы получить дополнительную информацию или записаться на прием.

24/7 Teladoc®

Вы можете получить консультацию врача 24/7 с помощью телефона, приложения для смартфона или по видеосвязи благодаря сервису Teladoc. Teladoc является бесплатным сервисом и позволяет получить помощь врача при проблемах со здоровьем, не требующих экстренной медицинской помощи. Узнайте больше на сайте sfhp.org/teladoc или по телефону **1(800) 835-2362**.



Горячая линия по вопросам самоубийств и помощи в кризисных ситуациях: 988



Помните, что вы не одиноки. Если вы думаете о самоубийстве, позвоните по номеру **988** на **24/7 и помощи в кризисных ситуациях**. Вы также можете общаться в интерактивном чате на сайте 988lifeline.org/chat или отправить текстовое сообщение на номер **988**. Данная услуга бесплатна и конфиденциальна.



Квалифицированный специалист по кризисным ситуациям поговорит с вами, предоставит поддержку и ресурсы, которые могут вам помочь.

Чтобы позвонить, не обязательно иметь намерение совершить самоубийство. Возможные поводы для звонка:

- Злоупотребление психоактивными веществами
- Финансовые вопросы
- Отношения
- Гендерная идентичность
- Болезни
- Преодоление последствий насилия
- Депрессия и психические заболевания
- Одиночество

Лицам, говорящим на испанском языке, следует звонить по номеру **1(800) 628-9454**.

Пользователям телетайпа (TTY) следует набирать номер **711**, затем **988**. Обращайтесь за поддержкой, когда это необходимо.

Источники:



Rethinking Drinking
National Institute of Health
nih.gov



Coping with Stress
cdc.gov



Community Stress Fact Sheet
ATSDR
cdc.gov



The Link Between Stress and Alcohol
National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism
nih.gov

Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**, или заходите на сайт sfhp.org/ru/health-ed

Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом sfhp.org/ru/teladoc