Забота о психическом здоровье

San Francisco Health Plan

Проверка состояния вашего психического здоровья

Очень важно заботиться и периодически проверять состояние своего психического здоровья. **Психическое здоровье** связано с эмоциями, которые вы испытываете, и с мыслями, которые приходят вам в голову. Его состояние влияет на многие сферы жизни, в том числе на ваше тело, межличностные отношения и продуктивность на работе или в учебе.

Проверьте состояние своего психического здоровья, ответив на несколько вопросов ниже

Отметьте поля, которые наилучшим образом отражают ваши чувства за последние 2 недели.

Как часто за последние 2 недели (14 дней):	Ни разу	Несколько дней	Более недели (7 дней)	Каждый день
Вы испытывали грусть, упадок сил или подавленность?	☐	☐	☐	☐
Вы чувствовали себя более усталым(-ой), чем обычно, или испытывали недостаток энергии в течение дня?	☐	☐	☐	☐
Вы расстраивались или раздражались по пустякам?	☐	☐	☐	☐
Вы не испытывали чувства голода или, наоборот, ели слишком много?	☐	☐	☐	☐
Вы опасались, что можете причинить себе вред, или испытывали желание умереть?	☐	☐	☐	☐
Вы не испытывали удовольствия от вещей, которые радовали вас раньше?	☐	☐	☐	☐
Вам казалось, что вам не с кем поговорить?	☐	☐	☐	☐
Вы испытывали чувство безнадежности или никчемности?	☐	☐	☐	☐
У вас была бессонница или, наоборот, вы спали слишком много?	☐	☐	☐	☐
Вы испытывали обеспокоенность или страх того, что с вами может произойти что-то плохое?	☐	☐	☐	☐
Вы не могли перестать беспокоиться или контролировать свою тревогу?	☐	☐	☐	☐
Вы испытывали нервозность, тревогу или нервный срыв?	☐	☐	☐	☐

Этот список поможет вам поговорить со своим врачом, сотрудником горячей линии, членами группы поддержки или близкими вам людьми. Если вы выбрали вариант «каждый день» для любого из перечисленных выше состояний, вам, возможно, необходимо обратиться за помощью к специалисту по психическому здоровью.

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**

000951RU 1024

Забота о психическом здоровье

San Francisco Health Plan

Существует много способов получить такую помощь

Обратитесь к вашему основному поставщику медицинских услуг (PCP). PCP — это врач, ассистент врача или практикующая медсестра / медбрат, которые отвечают за ваше медицинское обслуживание. Ваш PCP окажет вам необходимую помощь и направит вас к психотерапевту или психиатру.

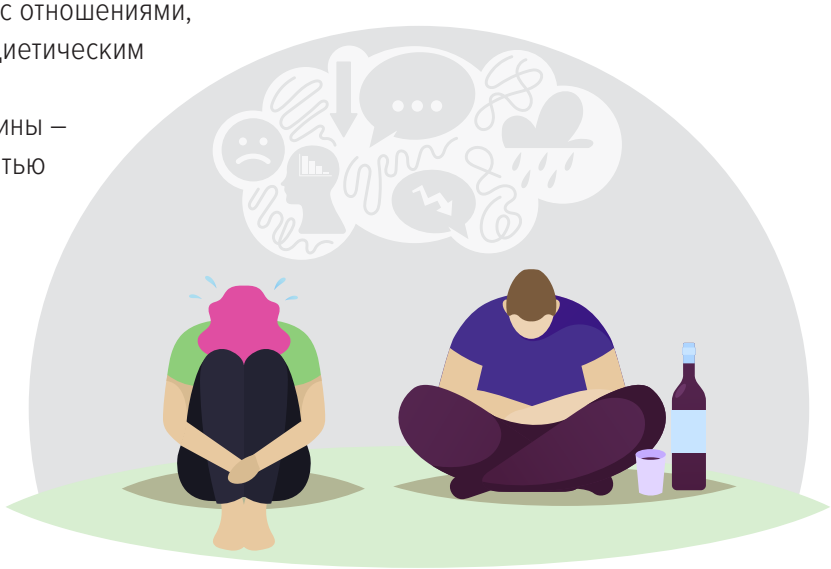
Проконсультируйтесь со специалистом через нашего партнера Carelon Behavioral Health. Carelon оказывает услуги терапии легких и умеренных психических расстройств всем участникам SFHP Medi-Cal. Вы можете подобрать специалиста на сайте **carelonbehavioralhealth.com** или по бесплатному номеру **1(855) 371-8117.**

Вы можете **позвонить, написать или зайти в онлайн-чат Горячей линии по вопросам самоубийств и кризисных ситуаций 988,** если у вас есть мысли о причинении вреда себе или окружающим. Узнайте больше на сайте **988lifeline.org.**

Каковы ваши отношения с алкоголем?

Для того чтобы справиться со стрессом, некоторые люди прибегают к алкоголю. Необходимо следить за частотой употребления алкоголя. Прием избыточных доз алкоголя может привести к зависимости, которая негативно сказывается на физическом и психическом здоровье.

Вам может показаться, что алкоголь помогает вам расслабиться, но со временем его прием может привести к проблемам с отношениями, здоровьем и другими аспектами жизни. Согласно Диетическим рекомендациям для жителей США мужчины могут принимать не более 2 доз алкоголя в день, а женщины – не более 1 дозы. Некоторым людям следует полностью исключить употребление алкоголя, в частности беременным или планирующим забеременеть женщинам, а также лицам младше 21 года.



Специализированные услуги по лечению психических расстройств, алкогольной или наркотической зависимости предоставляет San Francisco Behavioral Health Services (SFBHS). Посетите сайт **sfdph.org** или позвоните в SFBHS по номеру **1(888) 246-3333.**

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**

000951RU 1024

Забота о психическом здоровье

San Francisco Health Plan

Воспользуйтесь следующими советами по управлению стрессом и тревожностью

Делитесь своими переживаниями с близкими вам людьми

Общение с друзьями и родственниками в периоды стресса или тревоги может быть жизненно важным по многим причинам:

- **Эмоциональная поддержка:** вы сможете поделиться своими чувствами в безопасной атмосфере, быть услышанными и подтвердить свои эмоции, что поможет вам чувствовать себя лучше.
- **Улучшение настроения и взгляда на мир:** общение с близкими помогает уменьшить чувство одиночества и депрессии.
- **Снятие напряжения:** личное общение или телефонный разговор помогут вам расслабиться и снизить уровень стресса.
- **РПрактическая поддержка:** друзья и члены семьи могут помочь вам с повседневными делами, например готовкой еды или уборкой, что также снизит уровень стресса.

Практикуйте благодарность и осознанность

- Исследования показали, что **выражение благодарности** за то, что есть в нашей жизни, улучшает психическое состояние. Попробуйте начинать каждый день с перечисления (устного или письменного) 3-х вещей, за которые вы благодарны.
- Попробуйте использовать технику **«дыхания в коробке»**:
  - Найдите спокойное место и сядьте так, чтобы ваша спина на что-нибудь опиралась, а стопы были на полу.
  - Вдыхайте воздух на протяжении 4 секунд. Вдыхайте глубоко через нос до тех пор, пока не почувствуете полное заполнение легких воздухом.
  - Задержите дыхание на 4 секунды. Оставайтесь расслабленными во время задержки дыхания.
  - Выдыхайте воздух в течение 4 секунд. Медленно выпускайте воздух через рот.
  - Снова задержите дыхание на 4 секунды. Сделайте паузу, прежде чем начинать упражнение снова.
  - Повторяйте этот процесс в течение нескольких минут, чтобы расслабиться и сосредоточиться.

- Дополнительная информация содержится в **бесплатных руководствах по осознанному образу жизни** на YouTube. Попробуйте найти такие видео по ключевым словам «медитация для сканирования тела» или «упражнения для 5 чувств».

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**

000951RU 1024

Забота о психическом здоровье

San Francisco Health Plan

Воспользуйтесь следующими советами по управлению стрессом и тревожностью

Позвоните на бесплатную горячую линию

Вы можете позвонить или отправить текстовое сообщение на Горячую линию **California Peer-Run Warm Line** 24 часа в день 7 дней в неделю. Сотрудники линии помогут вам справиться со стрессом, тревожностью, болью, депрессией, финансовыми проблемами, трудностями в личных отношениях, злоупотреблением алкоголем или наркотиками и другими проблемами. Эта линия не предназначена для экстренных ситуаций. Чтобы поговорить с сотрудником линии, позвоните или отправьте сообщение на номер **1(855) 600-9276.** Более подробная информация доступна на сайте **mentalhealthsf.org/warm-line.**

Организация по профилактике суицидов San Francisco при Felton Institute предоставляет эмоциональную поддержку по телефону **1(415) 781-0500** в режиме 24/7 всем, кто задумывается о самоубийстве или знает таких людей.

Не забывайте, что вы также можете бесплатно обратиться в Carelon Behavioral Health, на линию **988** или в San Francisco Behavioral Health Services.

Заботьтесь о себе

- Здоровое питание и нормальный сон помогут вам чувствовать себя лучше даже в периоды стресса или тревоги
- Физическая активность и потоотделение также помогают снизить уровень стресса
- Ознакомьтесь с дополнительной информацией и рекомендациями из наших информационных брошюр о **Здоровое питание** и **Больше двигаться**

Получайте помощь на ходу!

California предлагает приложения, которые помогают молодежи получать необходимую поддержку. Эти приложения бесплатны.

- Если вам от 0 до 12 лет, вы можете загрузить приложение **BrightLife Kids**
- Если вам от 13 до 25 лет, вы можете загрузить приложение **Soluna**

При помощи этих приложений вы сможете:

- Получить бесплатную консультацию специалиста 1 на 1
- Получить рекомендации по управлению своими чувствами
- Связаться с местными организациями
- Связаться с группами поддержки, в которых вы сможете поделиться своими эмоциями
- Получить помощь в кризисных ситуациях

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**

000951RU 1024

Забота о психическом здоровье

San Francisco Health Plan

Медицинские услуги предоставляются вам бесплатно и на конфиденциальной основе

Помните о том, что в рамках SFHP психиатрическая помощь является услугой специальной категории. Если вам еще не исполнилось 18 лет, вы можете получить некоторые услуги без согласия ваших родителей или опекунов. Для этого не требуется предварительное одобрение (предварительное разрешение). Ниже перечислены некоторые услуги, относящиеся к категории специальных:

- Помощь жертвам сексуального насилия, в том числе амбулаторная психиатрическая помощь
- Беременность и планирование семьи
- Контрацепция
- Услуги по прерыванию беременности

Лица в возрасте 12 лет и старше могут получать следующие услуги без разрешения родителей или опекунов:

- Амбулаторное психиатрическое лечение в следующих ситуациях:
  - Сексуальное насилие
  - Физическое насилие
  - Жестокое обращение с детьми
  - Мысли о причинении вреда себе или другим
- Обследование и терапия HIV и других инфекций, передающихся половым путем
- Лечение расстройств вследствие употребления психоактивных веществ

Что нужно сделать, чтобы улучшить свое психическое здоровье

Забота о психическом здоровье особенно важна, когда вы чувствуете стресс или тревогу. Помните, что вы не одиноки, и существует много способов получить необходимую помощь:

- Вы можете поговорить с друзьями или членами семьи о своих эмоциях, что поможет вам чувствовать себя лучше
- Обратитесь к вашему PCP, психологу или специалисту по охране психического здоровья (психотерапевту или психиатру), если вам потребуется дополнительная помощь
- Старайтесь ежедневно выполнять упражнения по осознанности и выражению благодарности, чтобы улучшить свое настроение

Старайтесь управлять своими чувствами и обращайтесь за поддержкой, когда это необходимо. Ваше психическое состояние имеет большое значение, и ваши действия сегодня обеспечат вам здоровое завтра!

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**

000951RU 1024