

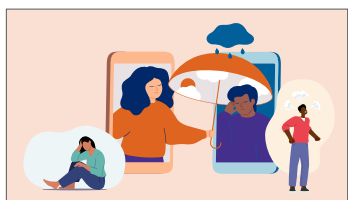
Обращаться за помощью — это правильно

Психиатрическая и психотерапевтическая помощь доступна каждому. Поговорить с кем-либо — первый шаг на пути к необходимой помощи.

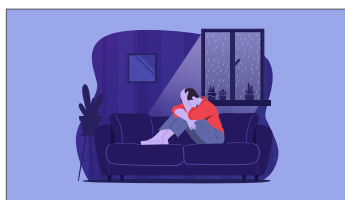
Расстройства психического здоровья встречаются часто

Нет ничего постыдного в том, что у вас или у кого-то из ваших близких случилось расстройство психики или поведения. Вполне нормально испытывать стресс, грусть, гнев или перемены настроения.

Распространенные расстройства психического здоровья



Депрессия



Сезонное аффективное
расстройство (SAD)



Послеродовая депрессия



Тревожные расстройства

Симптомы психических расстройств

Если вы или кто-то из ваших близких испытываете эмоциональные проблемы, стрессовые переживания или подавленное состояние, возможно, вам следует обратиться за помощью.

Распространенные симптомы, на которые следует обращать внимание:



чувство страха, гнева, подавленность, тревожность или оцепенение;



ненормальное чувство голода, изменение периодов активности или интереса к хобби;



трудности с концентрацией внимания, принятием решений или сном;



головные боли, боль в мышцах, расстройство желудка или проблемы с кожей;



обострение хронических проблем со здоровьем;



употребление алкоголя или наркотиков (например, героина, кокаина или опиоидов).

Обратитесь за помощью, если у вас или у кого-то из ваших близких эти симптомы не прекращаются в течение 2 недель или дольше.

Ваше самочувствие может улучшиться после разговора с кем-нибудь

Ваше самочувствие может отразиться на работе, учебе, повседневных делах, отношениях или хобби, которыми вы увлекались раньше. Поговорить с кем-то — это первый и важный шаг на пути к хорошему самочувствию. Если ваш близкий человек или вы думаете о самоубийстве, причиняете себе вред, переживаете психологический кризис или страдаете от алкогольной и наркотической зависимости, то обращайтесь за помощью, не откладывая.

Вы также можете

Позвонить по номеру **988** на Горячую линию по вопросам суицидов и критических жизненных ситуаций

Отправить текстовое сообщение «988» на номер **988**

Пользователям телетайпа (TTY) следует набрать номер **711**, затем **988**

Написать в онлайн-чат по адресу **988lifeline.org/chat**

Если вы говорите на испанском языке, звоните по номеру **1(800) 628-9454**

Как может помочь SFHP

У SFHP есть много возможностей, чтобы помочь вам поправить психическое здоровье.

Терапия злоупотребления психоактивными веществами

Чтобы воспользоваться помощью в отказе от алкоголя или наркотиков, позвоните на горячую линию Access Help Line службы San Francisco County Community Behavioral Health Services (CBHS) по номеру **1(415) 255-3737, 1(888) 246-3333** (бесплатно) или наберите номер телетайпа (TTY) **1(888) 484-7200**.

SFHP также сотрудничает с Carelon Behavioral Health для оказания психиатрической и психотерапевтической помощи:

Услуги специалистов по охране психического здоровья

Вам не нужно направление от врача для получения психиатрической помощи, такой как консультирование.

Диадическая помощь

Услуги диадической психотерапии — это помощь в охране психического здоровья для нескольких членов семьи. Вам не нужно направление от врача.

Лечение поведенческих расстройств (ВНТ)

Участники SFHP в возрасте до 21 года могут получить услуги ВНТ при аутизме и других расстройствах поведения. Вам необходимо получить направление от врача.

Обратитесь в Carelon Behavioral Health для получения помощи при расстройствах психического или поведенческого здоровья. Позвоните по телефону **1(855) 371-8117, 1(888) 484-7200** (TTY [телетайп]) или посетите сайт **carelonbehavioralhealth.com**.

Чтобы узнать больше о положенных вам льготах, позвоните в Отдел обслуживания участников SFHP по номеру **1(415) 547-7800, 1(800) 288-5555** (бесплатно), или **711** (TTY [телетайп]), с понедельника по пятницу, с 8:30am до 5:30pm.