

Как сохранить свое психическое здоровье

Эпидемия коронавируса (COVID-19) привела к серьезным переменам в жизни каждого из нас. Вы можете чувствовать стресс, нервозность, грусть, скуку, одиночество и тревогу. Но вы не одиноки.

Вот несколько советов, которые помогут вам справиться со стрессом:

- Отдыхайте от просмотра и чтения новостей
- Будьте на связи с людьми, которые могут оказать вам эмоциональную поддержку — по телефону, через сообщения или мессенджеры
- Заботьтесь о своем здоровье: употребляйте полезные продукты, занимайтесь физической активностью и высыпайтесь
- Постарайтесь не выпивать более 2 порций алкогольных напитков в день
- Обратитесь в службу телефонной поддержки, если ваше эмоциональное состояние не позволяет вам вести привычный образ жизни.

Горячие линии на случай, если вам необходима консультация специалиста

Местная служба предотвращения суицидов: **1(415) 781-0500**

Национальная круглосуточная линия психологической поддержки: предотвращение суицидов **1(800) 273-8255** или текстовое сообщение на номер **838255**

Если вы стали жертвой домашнего насилия: линия по борьбе с домашним насилием **1(800) 799-7233**

Круглосуточная линия взаимной помощи Ассоциации психического здоровья в Сан-Франциско **1(855) 845-7415**, интерактивный чат: <https://www.mentalhealthsf.org/>

Консультация с врачом по вопросам психического здоровья

Участники программы теперь могут пользоваться аудио- и видеозвонками для прохождения сеансов терапии, а также для получения помощи психиатра в отношении лекарственных препаратов при необходимости.

- Круглосуточная линия поддержки от поведенческих психотерапевтов **1(415) 255-3737** Для участников с нарушениями слуха **1(888) 484-7200**.
- Служба Beacon Health Options **1(855) 371-8117**

Если вам необходима помощь в связи со злоупотреблением алкоголем или наркотическими веществами, звоните по номеру:

- Программа доступа к лечению **1(800)750-2727**

Другие ресурсы по борьбе со стрессом

Наш партнер Beacon разработал рекомендации о том, как можно позаботиться о себе и членах своей семьи во время пандемии: <https://www.beaconhealthoptions.com/coronavirus/member-resources/>

Ресурсы психического здоровья

Рекомендации от SAMHSA (Службы по борьбе со злоупотреблением психоактивными веществами и по поддержанию психологического здоровья):

Как справиться со стрессом: <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma14-4885.pdf>

Как говорить с детьми о COVID-19: https://store.samhsa.gov/sites/default/files/SAMHSA_Digital_Download/PEP20-01-01-006-508.pdf