

# Человеческая поддержка

## Путь к душевному здоровью



Знаете ли Вы, что

# 50%

людей сталкиваются с серьезными психологическими проблемами в течение жизни?

Хорошая новость состоит в том, что при поддержке и лечении от 70 до 90% людей отмечают ослабление симптомов и улучшение качества жизни.

К сожалению, люди с психологическими проблемами часто испытывают предубеждение и осуждение (также называемые «стигма»). Это может затруднить обращение за помощью. **Вы можете помочь!**

### Если Вы знаете кого-то, кто регулярно испытывает:

постоянное беспокойство, нервозность или напряжение, чувство постоянной опасности, потливость или дрожь, **то это может быть признаком тревожности.**



невозможность расслабиться, раздражение или уход в себя, усталость или отсутствие сил, чувство собственной никчемности, безнадежности или отсутствие энтузиазма, отсутствие аппетита или переедание,

плохой сон или чрезмерную сонливость, невозможность сосредоточиться на выполнении задач, равнодушие к тому, что раньше доставляло удовольствие, **то это может быть признаком депрессии.**

Это совсем не значит, что у человека слабый характер. Это значит, что он мог столкнуться с психологической проблемой. Такой человек может не знать, что делать и куда обратиться за помощью. Поделитесь с ним следующими идеями:

### Кто может помочь?

Врачи  
Психотерапевты  
Духовные наставники



### Что следует делать такому человеку?

Поговорить откровенно о том, что он испытывает, с понимающим его человеком.

Поддерживать контакт с друзьями и семьей. Попросить семью и друзей делать конкретные вещи, могущие помочь в период восстановления.

Подумать о том, чтобы связаться с людьми, столкнувшимися с такими же проблемами, найдя группу поддержки или спросив специалиста в области психического здоровья о том, как найти поддержку сверстников.

### Есть несколько простых способов укрепить душевное здоровье и благополучие.



Двигаться. Легкие физические упражнения 3 раза в неделю укрепляют душевное благополучие и работоспособность.



20 минут пребывания на солнечном свете улучшают настроение, способность сосредотачиваться и сон.



Проводить время с семьей или друзьями. Исследования показывают, что социальная поддержка может помочь справиться со стрессом и даже увеличить продолжительность жизни.



Играть в игры. Новые игры поддерживают активность мозга, что может снизить депрессию, особенно в пожилом возрасте.

 **EachMind  
MATTERS**  
California's Mental Health Movement  
[EachMindMatters.org](http://EachMindMatters.org)

**Вы очень беспокоитесь о дорогом для Вас человеке, но не знаете, что делать? Попробуйте предпринять следующие шаги:**

Поговорить наедине и объяснить, почему Вы волнуетесь. Задайте вопросы, требующие не односложных, а развернутых ответов.

Поддержите этого человека и постарайтесь его обнадежить. Объясните, что в проблемах психического здоровья нет ничего необычного или постыдного. Расскажите о том, что они широко распространены, хорошо известны, и что люди **МОГУТ** их преодолеть и **УСПЕШНО** это делают.

Расскажите о существующих ресурсах и о том, где можно получить помощь.

Продолжайте общение на эту тему. Спросите, чем лично Вы можете помочь и выполните то, о чем Вас попросят.

Если Вы подозреваете, что этот человек, возможно, думает о том, чтобы свести счеты с жизнью, то чтобы узнать больше о признаках подготовки к самоубийству, о том, как вести разговор с человеком, о котором Вы беспокоитесь и о дополнительных ресурсах, посетите вебсайт [www.suicideispreventable.org](http://www.suicideispreventable.org)

**Вот три простых способа бороться со стигмой в Вашем сообществе:**

- 1** Носите ежедневно ярко-зеленую ленточку и, когда Вас спросят об этом, расскажите, почему проблемы психического здоровья важны для Вас.
- 2** Не молчите, когда Вы услышите неправильную информацию о психическом здоровье и расскажите о фактах.
- 3** Поделитесь видео, блогами или фотографиями с сайта [EachMindMatters.org](http://EachMindMatters.org) на фейсбуке или в твиттере, чтобы вызвать Ваших друзей на разговор.



**Если Вам нужна поддержка в кризисной ситуации:**

Позвоните по номеру круглосуточной и бесплатной горячей линии **Национальной службы предотвращения самоубийств 1-800-273-8255**. Вызов примут сотрудники авторизованного кризисного центра, располагающегося максимально близко к району телефонного кода звонящего, на любом из 150 языков, включая русский и украинский. У Национальной службы предотвращения самоубийств есть и линия для людей с нарушениями слуха, куда можно позвонить по телефону **1-800-799-4TTY (4889)**.

Посетите русскоязычную страницу вебсайта Substance Abuse and Mental Health Services Administration <https://www.samhsa.gov/language-assistance-services#russian>

При наличии **медстраховки** позвонить в страховую компанию, чтобы точно узнать, что именно она покрывает и как получить направление к специалисту.

Узнайте в отделе кадров по месту работы о доступе к программе помощи сотрудникам (**Employee Assistance Program/EAP**).

Если у Вас есть Medi-Cal, свяжитесь с Behavioral Health Department соответствующего округа. [bit.ly/1SCJUhD](http://bit.ly/1SCJUhD)

Найдите **группу поддержки** на вебсайте Mental Health America: [bit.ly/1HNmHLL](http://bit.ly/1HNmHLL)

Если Вам срочно нужно жилье, еда и другая поддержка, позвонить по телефону 211 или посетить вебсайт **211.org**.

**Мы приглашаем Вас присоединиться к Each Mind Matters!**

Each Mind Matters – это движение, объединяющее миллионы людей и тысячи организаций в Калифорнии. Мы стремимся к созданию сообщества, в котором любой человек сможет обратиться за нужной ему поддержкой в области психического здоровья.

Посетите вебсайт [eachmindmatters.org](http://eachmindmatters.org). Там вы сможете узнать о мероприятиях в Вашем районе, предложить свою помощь, узнать о дополнительных ресурсах или получить необходимые материалы и ярко-зеленую одежду, чтобы помочь в распространении информации.

Присоединяйтесь к Each Mind Matters и узнайте, что Вы можете сделать для того, чтобы укрепить собственное психическое здоровье и благополучие, поддержать дорогих для Вас людей и создать открытые и оказывающие поддержку сообщества.

Мы все можем помочь создать такие сообщества, просто начав разговор о психическом здоровье в нашей повседневной жизни.

**Хорошее душевное здоровье позволяет людям реализовать свой потенциал, справиться с нормальным жизненным стрессом, продуктивно работать и поддерживать благополучные взаимоотношения с другими.**

