

Optum



Помогаем вам в процессе выздоровления вашего близкого человека

Руководство по оказанию поддержки

Вы обеспокоены тем, что у кого-то из ваших близких имеются проблемы, связанные с психическим здоровьем и/или употреблением психоактивных веществ, и он не получает эффективной помощи? Будьте уверены, поведенческие расстройства поддаются лечению, и их успешно лечат. При этом поддержка со стороны семьи и друзей может существенно изменить ситуацию.

Вот несколько способов помочь:

Поговорите и проявите сострадание.

Выразите свое беспокойство непродвзято и скажите, что вы рядом и готовы помочь. Создайте благоприятную среду, способствующую диалогу и открытости. Например, начните с таких слов:

- «Я беспокоюсь о тебе. Мы можем поговорить?»
- «Если нет, то с кем тебе удобно поговорить?» и «Чем я могу тебе помочь?»
- «Я вижу, что тебя что-то беспокоит. Как я могу лучше всего поддержать тебя?»
- «Ты мне не безразличен(-на), и я готов(-а) выслушать тебя. Хочешь поговорить?»
- «Я заметил(-а), что ты в последнее время не похож(-а) на себя. Чем я могу помочь?»

Признавайте чувства других людей.

Слушайте открыто, активно и без осуждения.



Быть открыты.

Обсудите вашу семейную историю проблем с психическим здоровьем или употреблением психоактивных веществ, если это уместно. Это может помочь собеседнику почувствовать себя менее одинокими.

Предложите помощь в поиске поддержки.

Убедите собеседника в том, что его заболевание излечимо. Помогите найти ресурсы и получить услуги и лечение. Например, посетите сайт findahelpline.com. Find a Helpline – это бесплатный онлайн-инструмент, с помощью которого люди могут легко найти телефоны доверия в более чем 50 странах и получить немедленную поддержку, консультации и информацию. Посоветуйте позвонить по телефону доверия, чтобы узнать, какие дальнейшие шаги лучше предпринять.

Будьте терпеливы.

Чтобы помочь человеку «включиться в жизнь» и стать на путь выздоровления, требуется время. Продолжайте обращаться с предложениями выслушать и помочь.

Не забывайте заботиться и о себе.

Уход за близкими может приводить к стрессу и эмоциональному истощению. Уделяйте время своему собственному психическому здоровью и благополучию.



Выздоровление. Мы вместе.

Признаки и симптомы

Важно помнить, что психические расстройства и расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ, не являются недостатками характера или признаками слабости. Это распространенные и часто серьезные заболевания, от которых ежегодно страдают миллионы людей. Также важно помнить, что, как и другие заболевания, психические расстройства и расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ, поддаются лечению.

Расстройство, связанное с употреблением психоактивных веществ

Расстройство, связанное с употреблением психоактивных веществ, возникает при многократном или чрезмерном употреблении наркотиков и/или алкоголя. Продолжительное употребление вызывает серьезные негативные последствия для жизни человека, включая проблемы со здоровьем, инвалидность и неспособность выполнять основные обязанности. Расстройство, связанное с употреблением психоактивных веществ, является заболеванием и может включать следующее:

- Неспособность бросить или контролировать употребление наркотиков и/или алкоголя
- Совершение ошибок или неспособность выполнять свои основные обязанности на работе, в школе или дома
- Попадание в опасные ситуации из-за употребления наркотиков и/или алкоголя
- Арест или воровство для получения доступа к наркотикам и/или алкоголю
- Госпитализация из-за употребления наркотиков и/или алкоголя
- Развитие толерантности к наркотикам и/или алкоголю и потребность в большем их количестве, чтобы испытывать прежние ощущения
- Трудности в отношениях с близкими людьми из-за употребления наркотиков/алкоголя

Нарушения психического здоровья

Психические расстройства связаны с изменениями в мышлении, настроении и/или поведении. Эти заболевания являются медицинскими состояниями и представляют собой результат взаимодействия биологических, психологических и социальных факторов. Некоторые чувства и поведение, которые могут наблюдаться при психических расстройствах, включают:

- Изменения в питании и сне (человек ест слишком много или слишком мало, слишком много спит или не может выспаться)
- Отчуждение от людей в вашей жизни
- Человеку больше не интересны вещи, которые ему когда-то нравились
- Более ярко выраженные, чем обычно, чувство замешательства, забывчивость, злость, расстроенность или взвинченность
- Более ярко выраженные ощущения беспокойства, тревоги или страха
- Человек слышит голоса
- Мысли о причинении вреда себе или другим или нежелание больше жить

Важно пройти полное обследование у квалифицированного специалиста по психическим заболеваниям или расстройствам, связанным с употреблением психоактивных веществ, так как многие различные заболевания могут иметь схожие признаки и симптомы.



Нужна помощь сейчас?

Если вам угрожает непосредственная опасность или у вас экстренная медицинская ситуация, **звоните в местную службу экстренной помощи или обращайтесь в ближайшее отделение экстренной медицинской помощи**. Если вы находитесь в кризисной ситуации или думаете о самоубийстве, немедленно свяжитесь с кем-нибудь:

Find a Helpline – это бесплатный онлайн-инструмент, с помощью которого люди могут легко найти телефоны доверия в более чем 50 странах. findahelpline.com

Befrienders Worldwide – Volunteer Action to Prevent Suicide – это глобальная сеть из 349 центров эмоциональной поддержки в 32 странах. Участники и волонтеры по всему миру оказывают конфиденциальную поддержку людям, переживающим эмоциональный кризис или стресс, и их близким. befrienders.org

Для получения дополнительной информации о восстановлении и жизнестойкости посетите сайт livewell.optum.com.



Знания, полученные в этой программе, не следует использовать для оказания экстренной или срочной помощи. В экстренных ситуациях звоните в местную службу экстренной помощи или обращайтесь в ближайшее отделение экстренной медицинской помощи. Эта программа не заменяет лечения у врача или специалиста. В некоторых местах эта программа и ее компоненты могут быть недоступны. Могут применяться исключения и ограничения покрытия. Optum® — это зарегистрированный товарный знак Optum, Inc. в США и других странах. Все остальные торговые марки и названия продуктов — это товарные знаки или зарегистрированные знаки, принадлежащие их владельцам. Поскольку мы постоянно улучшаем наши продукты и услуги, компания Optum сохраняет право без предупреждения изменять их характеристики. Компания Optum предоставляет равные возможности при трудоустройстве.