

# Поддержка **в критических ситуациях**



## **Помощь близкому человеку в выздоровлении от психического расстройства**



Самоубийство — глобальное явление, которому подвержены люди во всех точках земного шара. На самом деле, это одна из основных причин смерти во всем мире, на которую приходится примерно каждая 100-я смерть.<sup>1</sup> При этом на каждое самоубийство приходится более 20 попыток самоубийства.<sup>2</sup>

Часто с суицидальными мыслями или попытками самоубийства связывают психические расстройства. По оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), на планете более 280 миллионов человек всех возрастов страдают депрессией. Она является основной причиной нетрудоспособности в мире, а также расстройством, которое приводит к самоубийству.<sup>3</sup> За первый год пандемии количество случаев депрессии и тревожности (также создающими риск самоубийства) выросло на 25%.<sup>4</sup>

Хотя психическими заболеваниями страдает почти миллиард человек во всем мире, поиск и получение медицинской помощи слишком часто сопряжены со сложностями.<sup>5</sup> Только относительно небольшое число людей во всем мире имеют доступ к качественным услугам по охране психического здоровья.

- Пробелы в охвате услугами по лечению депрессии заметны во всех странах. Даже в странах с высоким уровнем дохода лишь треть людей с депрессией получает официальную психиатрическую помощь. Согласно имеющимся оценкам, доступность минимально адекватного лечения депрессии составляет от 23% в странах с высоким уровнем дохода до 3% в странах с уровнем дохода ниже среднего.<sup>6</sup>
- 71% людей с психозом во всем мире не получают психиатрической помощи.<sup>7</sup>
- В странах с низким и средним уровнем дохода более 75% людей с психическими расстройствами и расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ, не получают лечение.<sup>8</sup>

Предвзятости представляют еще одно серьезное препятствие. На самом деле предвзятости, дискриминация и нарушения прав человека в отношении людей с психическими заболеваниями широко распространены в сообществах и системах здравоохранения во всем мире. В 20 странах по-прежнему предусмотрена уголовная ответственность за попытку самоубийства.<sup>9</sup>

Однако надежда еще есть. Международные организации, такие как ВОЗ и ЮНИСЕФ, а также многие национальные организации, информируют население о психическом здоровье и благополучии и работают над выделением дополнительных ресурсов. Некоторый прогресс уже достигнут.

В любом случае, при правильно подобранном плане лечения и его соблюдении, большинство людей, у которых диагностировано психическое заболевание, могут успешно функционировать и жить со своим состоянием. Основным фактором успеха является понимание и поддержка людей, которые заботятся о них.

Ниже приведены несколько способов того, как вы можете помочь людям с психическими расстройствами, о которых вы заботитесь, на пути к выздоровлению.



## Мыслите масштабно

Признайте, что психические расстройства могут быть ситуативными (т. е. возникающими в период неопределенности, кризиса или события, изменяющего

жизнь) или хроническими (т. е. расстройством, сохраняющимся в течение трех месяцев и более). Некоторые люди живут с хроническими психическими расстройствами всю жизнь. Кроме того, если ситуационное психическое расстройство не лечить, оно может перерасти в хроническое.

В любом случае, психическое здоровье охватывает эмоциональное, психологическое и социальное благополучие и влияет на то, как люди думают, ощущают себя и действуют. Оно влияет на то, как человек ведет себя изо дня в день, справляется со стрессом, общается с другими и принимает решения.<sup>10</sup> Например, ваш любимый человек может вести себя и (или) реагировать таким образом, который вам трудно понять или с которым трудно справиться. Если человек не получает лечение, посоветуйте обратиться за помощью.

По возможности, он может проконсультироваться с профессиональным психиатром и (или) врачом, который может помочь с лечением. Также можно обратиться в организацию по защите прав или группу поддержки, которая может помочь найти ресурсы и услуги.



### **Будьте терпеливы в период выздоровления**

Постановка правильного диагноза и определение плана лечения, учитывающего уникальные потребности человека, требует времени — не существует универсального решения, в том числе для людей с одинаковым заболеванием. Похожие признаки или симптомы могут отмечаться при различных состояниях, поэтому очень важно пройти комплексную оценку у квалифицированного психиатра. Кроме того, важно пройти комплексное обследование состояния здоровья у лечащего врача, чтобы убедиться в том, что симптомы не связаны с каким-либо другим заболеванием.

В зависимости от состояния психического здоровья и его тяжести план лечения может включать самопомощь, психотерапию, медикаментозное лечение или их комбинацию. Чтобы лучше понять состояние и то, чего следует ожидать, рассмотрите возможность изучения информации с использованием надежных клинических источников и ресурсов.

Сделайте все возможное, чтобы побудить близкого человека придерживаться плана лечения. Поймите, что путь восстановления — это непрерывный процесс, в котором возможны и улучшения, и неудачи. Реализация плана лечения займет некоторое время, так как человек проходит терапию, чтобы научиться справляться со своим состоянием и управлять им, привыкает к своему новому образу жизни, а также приспосабливается к используемым лекарствам. Все, что вы можете сделать, — это постараться помочь своему близкому человеку и себе. Не сомневайтесь, ваша поддержка действительно важна.



### **Будьте заинтересованы и проявляйте уважение**

Часто, когда кто-то узнает, что у него есть ситуативное или хроническое психическое заболевание, его самооценка падает, и ее нужно повышать. Свяжитесь с человеком и спросите, как у него дела. Это поможет человеку осознать, что вы о нем заботитесь.

Если человек не хочет говорить о своем заболевании, дайте ему понять, что это нормально, и вы всегда готовы оказать поддержку, если и когда ему это потребуется.

Если человек вам откроется, слушайте без осуждения. Приготовьтесь к тому, что вам может быть трудно понять, через что человек проходит, и он может принимать решения о своем лечении и процессе восстановления, отличные от тех, которые вы бы приняли в его ситуации. Другими словами, не давайте непрошенных советов и не переусердствуйте, пытайтесь повлиять на решения или решить проблемы.

Помните о том, что ваша задача — помочь человеку справиться со своим состоянием, а не диктовать ему выбор. Имейте в виду, что для достижения наилучших результатов лечения важно, чтобы человек чувствовал себя вовлеченным и контролирующим (в меру своих возможностей) собственные решения и процесс выздоровления.



### **Сосредоточьтесь на человеке**

В некоторых случаях расстройство и его тяжесть просто не позволяют человеку осознать, что вы пытаетесь помочь, и понять, через что вы проходите. Тем не менее, постарайтесь отделить состояние от человека. Ваш близкий человек учится справляться с психическим заболеванием, но сам не является психическим заболеванием. Делайте все возможное, чтобы быть рядом и поддерживать в человеке чувство собственного достоинства и индивидуальности. Ищите способы быть рядом и оказывать поддержку, не сосредотачиваясь на состоянии, например, пригласите человека на прогулку, обед или для другого совместного времяпровождения, которое будет приятно вам обоим. Кроме того, позвольте человеку почувствовать, что вы видите в нем личность и ощущаете близость к нему. Говорите с ним о том, что происходит в вашей жизни, как с любым другим другом или человеком, который вам безразличен.



### **Позаботьтесь о себе**

Если вы являетесь основным опекуном или вам очень важно участвовать в процессе выздоровления человека, обязательно позаботьтесь и о себе. В зависимости от вашей роли это может означать необходимость уделять время себе, хорошо выспаться, есть питательную пищу и сохранять физическую активность. Если вы являетесь основным опекуном человека, подумайте, как вы можете помочь ему стать более самостоятельным. Например, вы можете попросить его установить в телефоне напоминание или будильник для следующего сеанса терапии или приема лекарств. Если и когда это возможно, разделите ответственность с другими членами семьи или группы поддержки.



### **Найдите причины, которые помогут вам не терять надежду**

Проблемы с психическим здоровьем иногда могут обескураживать или ошеломлять. Сохранение надежды является важной частью процесса выздоровления. Для вас и вашего близкого человека может быть полезно присоединиться к группе поддержки и услышать истории выздоровления других людей. Это может помочь вам понять, чего ожидать, и как другие справились с подобным опытом на своем пути к выздоровлению.

Самое главное — не отчаиваться на пути к восстановлению. При правильно подобранном плане лечения и его соблюдении, большинство людей, у которых диагностировано психическое заболевание, могут успешно научиться жить со своим состоянием.



## Источники:

**1. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.**

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Opens in a new window Last updated June 17, 2022. Accessed July 19, 2022.

**2. World Health Organization. Suicide Prevention.**

[who.int/health-topics/suicide](https://www.who.int/health-topics/suicide)

Opens in a new window Accessed July 21, 2022.

**3. World Health Organization. Depression.**

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

Opens in a new window Last update September 13, 2021. Accessed July 21, 2022.

**4. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.**

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Opens in a new window Last updated June 17, 2022. Accessed July 19, 2022.

**5. Ibid.**

**6. Ibid.**

**7. Ibid.**

**8. World Health Organization. WHO Special Initiative for Mental Health.**

[who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health](https://www.who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health)

Opens in a new window Accessed July 2022.

**9. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.**

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Opens in a new window Last updated June 17, 2022. Accessed July 19, 2022.

**10. Mentalhealth.gov. What is mental health?**

[mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health](https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health)

Opens in a new window Last updated February 28, 2022. Accessed July 18, 2022.

**World Health Organization. Suicide.**

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide)

Opens in a new window. Last updated June 17, 2021. Accessed July 19, 2022.

**World Health Organization. Depression is common.**

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

Opens in a new window Last updated September 13, 2021. Accessed July 19, 2022.

**World Health Organization. World Mental Health Day: an opportunity to kick-start a massive scale-up in investment in mental health.**

[who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health](https://www.who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health)

Opens in a new window Last updated August 27, 2020. Accessed July 18, 2022.

**Rethink mental illness. Recovery.**[rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery/](https://rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery/)

Opens in a new window Accessed July 15, 2022.

**NAMI. Supporting recovery.**[nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery](https://nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery)

Opens in a new window Accessed July 15, 2022.

**NAMI. Treatments.**[nami.org/About-Mental-Illness/Treatments](https://nami.org/About-Mental-Illness/Treatments)

Opens in a new window Accessed July 15, 2022.

**Mind. Mental health problems – an introduction.**[mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery/](https://mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery/)

Opens in a new window Last updated October 2017. Accessed July 15, 2022.



Если у вас возникают мысли о том, чтобы причинить вред себе или другим, — или вы знаете кого-то, у кого есть такие мысли, — немедленно обратитесь за помощью. Если вам или кому-то из ваших знакомых угрожает опасность, обратитесь в **службу экстренной помощи** или в ближайшее отделение скорой помощи. Чтобы связаться с кризисным консультантом, позвоните на горячую линию (в США) по номеру **988** или **1-800-273-TALK** (1-800-273-8255). Вы также можете написать текстовое сообщение (в США) на номер **988** или в чате на [988.lifeline.org](https://988.lifeline.org). Горячая линия обеспечивает бесплатную конфиденциальную поддержку круглосуточно и без выходных.\*

**Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна**

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: [optumep.com/criticalsupportcenter](https://optumep.com/criticalsupportcenter).

## Optum

Если у вас возникают мысли о том, чтобы причинить вред себе или другим, — или вы знаете кого-то, у кого есть такие мысли, — немедленно обратитесь за помощью. Если вам или кому-то из ваших знакомых угрожает опасность, обратитесь в службу экстренной помощи или в ближайшее отделение скорой помощи. Чтобы связаться с кризисным консультантом, позвоните на горячую линию (в США) по номеру 988 или 1-800-273-TALK (1-800-273-8255). Вы также можете написать текстовое сообщение (в США) на номер 988 или в чате на [988.lifeline.org](https://988.lifeline.org). Горячая линия обеспечивает бесплатную конфиденциальную поддержку круглосуточно и без выходных.\*

\*Горячая линия в США предоставляет телефонные услуги кризисного центра в режиме реального времени на английском и испанском языках и использует Language Line Solutions для предоставления услуг перевода на более чем 250 дополнительных языков для всех, кто звонит по номеру 988.

**Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи.** Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. WF8463081 223388-092022 OH