

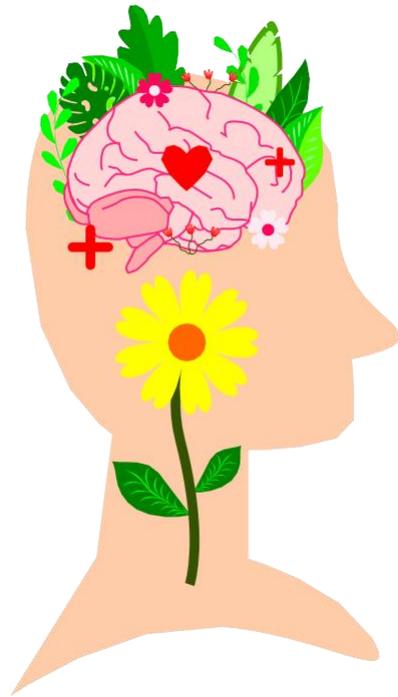
ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Из-за чрезвычайных ситуаций заботиться о психическом здоровье может быть сложнее.

Подобные ситуации вызывают стресс, на который люди реагируют по-разному. Например, могут появиться следующие симптомы:

- Тревога
- Грусть
- Чувство безнадежности
- Проблемы со сном
- Усталость
- Частые смены настроения
- Физическая боль
- Забывчивость

Если это мешает вашей повседневной жизни, стоит обратиться за помощью.



Как позаботиться о себе

Чрезвычайные ситуации могут вызывать массу эмоций, но важно заботиться о своем ментальном здоровье.

Вот несколько хороших способов:

- **Меньше следите за новостями.** Это может усиливать стресс. Хорошая замена — музыка.
- **Обращайте внимание на ощущения в теле.** Попробуйте выполнить растяжку и глубоко подышать, это поможет расслабиться.
- **Высыпайтесь.** Перед сном не используйте телефон, не употребляйте алкоголь и напитки с кофеином.
- **Измените свои привычки.** Попробуйте вносить в каждый день что-нибудь новое, а не менять всё сразу.

Составьте план действий на случай кризиса. По возможности, попросите помочь близкого человека. План можно будет использовать, если у вас появятся депрессивные или суицидальные мысли и чувства.

Дополнительная информация доступна по ссылке <https://www.mysafetyplan.org/>.

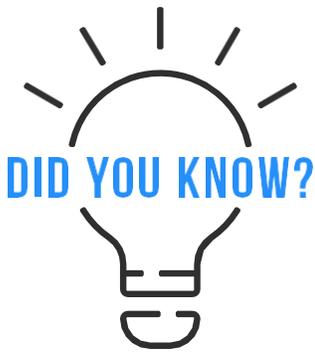
Запишите, как вы можете позаботиться о своем психическом здоровье во время чрезвычайной ситуации.

Совет. Подумайте о том, что вам нравится делать и что помогает вам сохранять спокойствие. Решать головоломки, готовить и т. д.

1.

2.

3.



Чрезвычайные ситуации могут влиять на психическое здоровье Такие опасности как ураганы, наводнения, жара или лесные пожары, могут вызвать следующие проблемы:

- Травма или посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)
- Стресс, депрессия или нарушения сна
- Расстройства настроения или агрессия
- Чувство горя, беспомощности или тревоги

Вы **НЕ** одиноки. Обращаться за помощью — это нормально.



- На следующих страницах размещен список ресурсов.
- Поделитесь информацией со своими друзьями и родными.

ГИД ПО РЕСУРСАМ

Служба кризисной поддержки 988

Отправьте сообщение на номер 988 (БЕСПЛАТНО)

Круглосуточно, без выходных

Используете телетайп? Воспользуйтесь услугой ретрансляции или наберите 711, а затем 988.

С чем можно обратиться:

- Мысли о самоубийстве
- Депрессия
- Тревога
- Желание причинить вред себе или другим
- Чувство безнадежности или бесполезности
- Стресс

Сервис доступен на следующих языках:

- Испанский
- Французский
- Русский
- Мандаринский китайский
- Вьетнамский



Служба психологической поддержки от Национального альянса по психическим заболеваниям

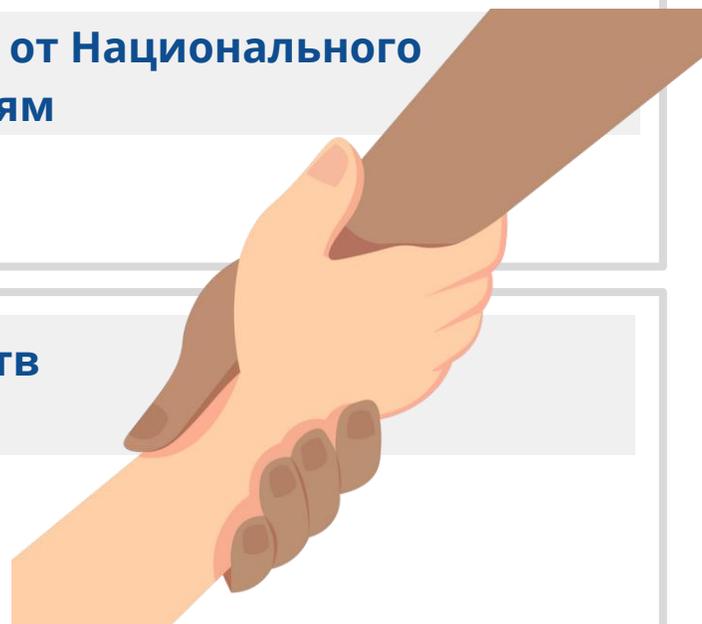
267-687-4381 (БЕСПЛАТНО)

Звоните, если вам требуется поддержка.

Службы предотвращения самоубийств и кризисного вмешательства

215-686-4420 (БЕСПЛАТНО)

Звоните при обострениях поведенческих расстройств.



ГИД ПО РЕСУРСАМ

Горячая линия по вопросам психического здоровья

215-685-6440

- Обращайтесь, если вам требуются ресурсы или если вы хотите вызвать специалистов для помощи на месте.
- **Вам помогут, даже если вы не сможете оплатить услуги.**

Департамент психологического здоровья и услуг для людей с ограниченными интеллектуальными возможностями

215-685-5900

- Обращайтесь за помощью людям с ограниченными интеллектуальными возможностями, психическими заболеваниями и (или) зависимостью от психоактивных веществ.
- **Вам помогут, даже если вы не сможете оплатить услуги.**

Если вы не уверены, какая услуга вам нужна, и (или) у вас нет медицинской страховки, обратитесь к сотрудникам Специальной инициативы по поведенческому здоровью (Behavioral Health Special Initiative, BHSI) по телефону 215-546-1200.
Понедельник — пятница, с 8:30 до 17:00.



Health Information Card



Keep this card with you in your wallet, purse, or other safe place.

Department of Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

- Составьте план действий в чрезвычайных ситуациях!
- Запланируйте, как вы будете удовлетворять базовые потребности и где сможете получить поддержку в случае чрезвычайной ситуации.
- При подготовке имейте в виду особенности своей психики.
- Заполните карточку с информацией о здоровье и всегда носите ее с собой.
- В ней можно записать:
 - контактную информацию для экстренных случаев;
 - любую информацию о ваших потребностях;
 - информацию о вашем состоянии;
 - список лекарств, которые вы принимаете.

Чтобы получить шаблон такой карточки, перейдите по ссылке <https://bit.ly/PDPHCard>.