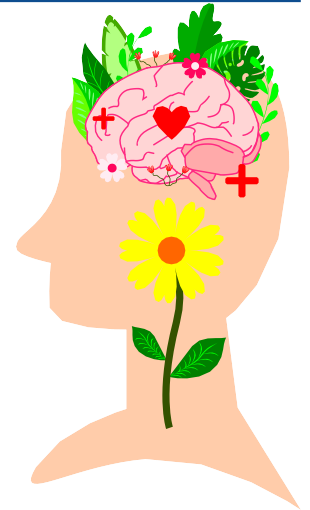


# ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

С возрастом в жизни могут произойти события, которые отрицательно влияют на психическое здоровье, например, потеря близкого человека или серьезное заболевание.

Вы чувствуете себя одиноко или подавленно?

Все мы иногда испытываем подобное, это нормально. Но если эти чувства не проходят, они могут помешать заботиться о себе.



## Почему важно обращать внимание на психическое здоровье пожилых людей?



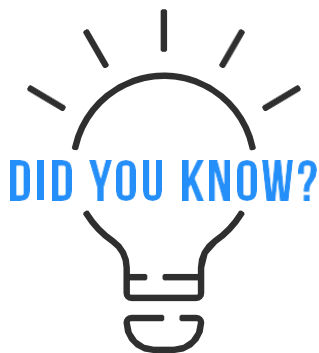
- Психические заболевания могут представлять опасность и мешать лечению хронических заболеваний
  - таких как диабет, сердечная недостаточность, артрит, ХОБЛ и гипертония.

## Симптомы психических заболеваний у пожилых людей:

- Изменения настроения или уровня энергии
- Изменения аппетита или количества сна
- Отказ от общения с близкими
- Более частое или обильное употребление алкоголя, наркотиков или табака
- Чувство печали или безнадежности
- Раздражительность или капризность
- Голоса в голове или вера в нереалистичные идеи
- Мысли о причинении вреда себе или другим

Если вас беспокоит собственное психическое здоровье, обратитесь за помощью. Для начала можно позвонить лечащему врачу или близкому человеку.

**Вы НЕ одиноки.**  
**Просить о помощи — это нормально.**



**DID YOU KNOW?**

### На психическое здоровье могут влиять чрезвычайные ситуации

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

### Составьте план действий в чрезвычайных ситуациях!

- Чрезвычайные ситуации могут помешать лечению и уходу за собой. К этому стоит подготовиться.
  - Запланируйте, как вы будете удовлетворять базовые потребности и где сможете получить поддержку в случае чрезвычайной ситуации.
  - При подготовке имейте в виду особенности своей психики.
- Дополнительная информация доступна по ссылке <https://www.ready.gov/kit>



**Вы НЕ одиноки.**

**Просить о помощи — это нормально.**

- На следующих страницах размещен список ресурсов для помощи.
- 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.

## Служба предотвращения самоубийств и помощи в кризисных ситуациях

**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.



**Общение с людьми помогает жить дольше и быть здоровее!**

- Социальная изоляция — это отсутствие социальных связей.
- Социальная изоляция может вызывать чувство одиночества.
- Можно чувствовать себя одиноким даже среди людей.

**Позвоните на горячую линию Корпорации помощи пожилым в Филадельфии по телефону 215-765-9040.**

**У нас есть различные программы:**

- Центры для пожилых людей
- Программы поиска компаньонов
- Центры дневного пребывания для взрослых



**С нами вы сможете завести друзей  
и почувствовать себя частью сообщества!**