



Где найти помощь после выхода из госпиталя?

Планирование поможет людям с психическими проблемами избежать кризисных ситуаций.

Проконсультировавшись с врачом и командой по уходу, вы можете подготовить план лечения, который поможет вам справиться с рецидивирующими симптомами. **Обязательно возьмите номер телефона контактного лица перед выпиской.**

Если вы почувствуете ухудшение состояния, сразу же позвоните своему контактному лицу или врачу-психиатру. Если у вас нет врача-психиатра, запишитесь на срочный прием к семейному врачу, также как и в случае заболевания гриппом или простудой — таким образом вы сможете быстрее получить необходимую помощь.

Вы также можете записаться на прием к специалисту в области психического здоровья в системе Управления по вопросам охраны психического здоровья (ОМН) «Найдите программу поддержки психического здоровья» (Find a Mental Health Program) или на уровне города Нью-Йорка, позвонив в организацию NYCWell по телефону **1-888-NYC-WELL** или отправив текстовое сообщение «WELL» на номер **65173**.

Система «Найдите программу поддержки психического здоровья» (Find a Mental Health Program)

Воспользовавшись инструкциями по работе в системе «Найдите программу поддержки психического здоровья» (Find a Mental Health Program) Управления по вопросам охраны психического здоровья (ОМН) (<https://my.omh.ny.gov/bi/pd/>), найдите клинику, амбулаторный пункт, а также пункты кризисной или неотложной помощи по месту жительства. В Справочнике программ приведен список всех программ, организованных в штате Нью-Йорк, которые реализованы, лицензированы и финансируются Управлением по вопросам охраны психического здоровья. В справочнике также приведена информация о любых услугах по поддержанию психического здоровья.

Вы переживаете кризис?

У вас нет врача-психиатра, или же вы не можете с ним связаться?

К счастью, многие организации предлагают помощь людям, переживающим непростые жизненные периоды. Они могут стать первым шагом к эффективной помощи. Ниже приведены данные горячих линий, которые помогут вам обеспечить необходимую поддержку и услуги:

Национальная горячая линия по вопросам предупреждения самоубийств (National Suicide Prevention Lifeline)

Если вашей жизни или жизням других лиц угрожает реальная опасность, **звоните 911**. Если вы — в кризисной ситуации, и вам безотлагательно необходима помощь, звоните: **1-800-273-TALK (8255)**.

Линия для текстовых сообщений – для лиц в кризисной ситуации (Crisis Text Line)

Штат Нью-Йорк сотрудничает с Crisis Text Line — круглосуточной анонимной линией для текстовых сообщений для лиц в кризисных ситуациях. Просто не молчите. Отправьте сообщение **GOT5** на номер **741741**.

Бытовое насилие

Если ваши отношения или отношения других лиц контролируются с применением вербального, физического или сексуального насилия или же других манипулирующих практик, звоните: **1-800-942-6906**.

Национальный ресурсный центр – National Empowerment Center

Правозащитная организация, предлагающая товарищескую помощь. Организаторы: клиенты и бывшие пациенты на этапе выздоровления. Звоните по телефону: **800-power2u (800-769-3728)**

Национальный альянс по вопросам психических заболеваний – National Alliance on Mental Illness

NAMI предлагает горячую линию (**1-800-950-NAMI (6264)**) и адрес электронной почты (info@nami.org), чтобы получить ответы на вопросы о местных группах помощи, услугах и вариантах лечения.

Проект Trevor Project

Предлагает услуги кризисного вмешательства и услуги по предотвращению самоубийств представителям ЛГБТК-общины. Звоните по телефону: **1-866-488-7386**

Если вы не можете получить необходимую помощь и переживаете кризис, вам необходимо:

- **Позвонить 911** — Сообщите оператору, что у вас «неотложная ситуация, связанная с состоянием психического здоровья» (“mental health emergency”) и попросить консультацию с представителями Команды нейтрализации кризисов (Crisis Intervention Team, CIT). Для выбора правильной стратегии купирования кризиса специалистам необходимо получить как можно больше информации о его предполагаемом протекании.
- **В городе Нью-Йорке** в кризисной ситуации обращайтесь за помощью в организацию NYC Well по телефону **1-888-NYC-WELL** или отправьте текстовое сообщение **“WELL”** на номер **65173**.
- **Обратитесь в пункт неотложной помощи в вашем местном госпитале.** Если вы переживаете кризисную ситуацию и не можете связаться со специалистом по вопросам психического здоровья или со специалистом по вопросам помощи в кризисных ситуациях, обратитесь в пункт неотложной помощи.

Знайте свои права в связи со страховым покрытием

В штате Нью-Йорк действует новая программа, которая помогает получить доступ к страховому покрытию стоимости услуг по нейтрализации состояний, вызванных употреблением психоактивных веществ, а также психиатрической помощи.

Новая программа омбудсмана под названием **Общественная программа доступа к лечению наркозависимых лиц и лиц с психическими проблемами (Community Health Access to Addiction and Mental Healthcare Project, CHAMP)** разъяснит вам ваши законные права на страховое покрытие и поможет получить доступ к лечению и обслуживанию. Служба омбудсмана также может помочь с обеспечением медицинского страхового покрытия. Вопросы можно задавать по электронной почте (Ombuds@oasas.ny.gov) или по телефону горячей линии (**888-614-5400**).

Помните: искать поддержку – это НОРМАЛЬНО.

Многие люди неохотно обращаются за помощью или лечением для себя или для членов своей семьи из-за стереотипов, сложившихся вокруг психических заболеваний. К счастью, ситуация меняется.

Общество осознает, что психическое заболевание — это не слабость и не личная неудача. Обращаться за помощью в связи с психическим заболеванием также нестыдно, как и за медицинской помощью при высоком артериальном давлении, диабете или в рамках физической реабилитации.

Управление по вопросам охраны психического здоровья в штате Нью-Йорк (New York State Office of Mental Health) обеспечивает работу центров психиатрической помощи по всему штату, а также регулирует, сертифицирует и контролирует 4 500 программ, реализуемых местными правительственными и некоммерческими организациями. Контактные данные ОМН и его отделений по всему штату:

New York State Office of Mental Health (Управление по вопросам охраны психического здоровья в штате Нью-Йорк)

г. Олбани (Albany), (800) 597-8481, www.omh.ny.gov

Западное региональное отделение в штате Нью-Йорк
г. Буффало (Buffalo), (716) 533-4075

Центральное региональное отделение в штате Нью-Йорк

г. Сиракьюс (Syracuse), (315) 426-3930

Региональное отделение на реке Гудзон
г. Пукипси (Poughkeepsie), (845) 454-8229

Региональное отделение по городу Нью-Йорк
Манхэттен, (212) 330-1650

Региональное отделение в Лонг-Айленде
г. Уэст-Брентвуд (West Brentwood), (631) 761-2886



Office of
Mental Health

Надежда. Исцеление.
Стойкость.