

Стоит ли вам поговорить с кем-нибудь об алкогольной зависимости, зависимости от наркотиков или о других психических расстройствах?

Should You Talk to Someone About a Drug, Alcohol, or Mental Health Problem?



Психические расстройства и зависимость
от наркотических веществ - заболевания
излечимые. Обратитесь к нам, и мы
будем рады оказать вам помощь.



This brochure lists questions individuals can ask themselves to help them decide whether to seek help for a substance abuse problem, a mental health issue, or both. It urges those who answered “yes” to any of the questions to seek help and lists resources for more information.

Большое количество людей страдают от зависимости и психических заболеваний одновременно.

Следующие вопросы помогут вам решить, требуется ли вам помощь в борьбе с зависимостью от наркотических веществ, в лечении психического заболевания, или и то и другое. Для наилучших результатов, людям, страдающим от обоих недугов, чрезвычайно важно получить медицинскую помощь, охватывающую обе проблемы. Лечение принесет плоды: процесс лечения начинается с понимания того, что вы страдаете от одного или обоих недугов.



- В течение последних 2 недель были ли вы в плохом, подавленном настроении, казалось ли вам что все бесполезно?
- В течение последних 2 недель делали ли вы что-нибудь с интересом, или получали ли вы удовольствие от какого-нибудь занятия?
- В течение последнего года страдали ли вы от бессонницы, кошмаров, или засыпали ли вы в дневное время?
- В течение последнего года приходили ли вам в голову мысли о том, чтобы покончить жизнь самоубийством?*
- В течение последнего года испытывали ли вы трудности при необходимости сконцентрироваться на учебе, работе или домашних делах?
- Думали ли вы когда-нибудь, что вам следует перестать пить или использовать наркотические вещества (или уменьшить потребление алкоголя или наркотических веществ)?
- Возникали ли случаи, когда вы раздражались (возмущались, злились и т.д.) по поводу того, что кто-то критиковал вашу привычку пить или использовать наркотические вещества?
- Вы когда-нибудь испытывали чувство вины из-за привычки к употреблению алкоголя или наркотических веществ?
- Употребляли ли вы когда-нибудь алкогольные напитки (опохмелялись) или наркотические вещества, как только вы проснулись, чтобы успокоить нервы или избавиться от похмельного синдрома?

** Если вам не хочется жить, у вас возникали мысли о том, чтобы покончить свою жизнь или причинить телесные повреждения кому-нибудь еще, **НЕМЕДЛЕННО** свяжитесь с нами по телефону 1-800-273-8255 или 1-800-784-4233.*

Делали ли вы что-нибудь из следующего списка в прошлом:



- (для мужчин) выпивал больше 5 алкогольных напитков за один день?
- (для женщин или людей старше 65) выпивала больше 4 алкогольных напитков за один день?
- использовал легкие наркотики или лекарства для того, чтобы погрузиться в состояние наркотического опьянения?

Если вы не смогли ответить «Никогда» на все вопросы, поговорите на эту тему с вашим врачом, медсестрой или социальным работником. Они помогут вам решить, что делать дальше. Они также могут помочь вам найти дополнительную информацию и ресурсы. Ниже приведен список дополнительных способов получения помощи.



Список ресурсов

Информация о лечении наркотической зависимости на фоне психических расстройств доступна по адресу:
<http://www.cocse.samhsa.gov>.

Для получения информации о местоположении клиник, специализирующихся по вопросам наркотической и/или алкогольной зависимости, обращайтесь по телефону (800) 662-4357 (английский и испанский) или (800) 487-4889 (для плохо слышащих) или посетите сайт: <http://www.samhsa.gov/treatment>.

Вы также можете найти информацию о способах получения помощи в разделах “Alcohol Abuse” (злоупотребление алкоголем), “Drug Abuse” (злоупотребление наркотическими веществами) или “Mental Health Services” (психиатрические службы) на желтых страницах вашего телефонного справочника и в списке государственных лечебных заведений на синих страницах телефонного справочника.

Данная публикация была разработана как добавочный материал к руководству по Лечению наркозависимости у пациентов с множественными отклонениями (Substance Abuse Treatment for Persons With Co-Occurring Disorders), выпуска № 42 Протокола повышения качества и эффективности лечения больных (Treatment Improvement Protocol, TIP) Лечебного центра наркотической зависимости (CSAT). Протоколы повышения качества и эффективности лечения (TIP), а также другие, связанные с ними товары, могут быть заказаны на странице заказа публикаций по Интернету сайта SAMHSA, по адресу: <http://www.store.samhsa.gov>. Или по телефону 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) (доступные языки: английский и испанский). Данную брошюру можно скачать на сайте SAMHSA.

Список благодарностей

Данная публикация была разработана как добавочный материал к Протоколу повышения качества и эффективности лечения больных (Treatment Improvement Protocol, TIP) 42, руководства по *Лечению наркозависимости у пациентов с множественными отклонениями (Substance Abuse Treatment for Persons With Co-Occurring Disorders)*. Документ был опубликован для Службы лечения наркотической зависимости и психических расстройств (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) программой по Использованию доступной информации (Knowledge Application Program, KAP), совместным предприятием группы The CDM Group, Inc. и международной компанией JBS International, Inc., в соответствии с контрактом номер 270-09-0307 с SAMHSA, USA. Министерство здравоохранения и социального обеспечения (Department of Health and Human Services, HHS). Кристина Курьер (Christina Currier) выступала в качестве представителя заказчика.

Отказ от ответственности

Информация, взгляды и мнения, выраженные в данной публикации авторами, необязательно отражают взгляды, мнения или официальную политику SAMHSA или HHS.

Информация о конфиденциальности

Все материалы, представленные в данной публикации, кроме тех, взятых из источников, защищенных авторским правом, являются общедоступными и могут быть воспроизведены или копированы без особого разрешения SAMHSA или авторов. Упоминание источника информации желательно. При этом, запрещается воспроизводить и распространять данную публикацию на возмездной основе без письменного соглашения Управления связи (Office of Communications), SAMHSA, HHS.

Исходящая инстанция

QФилиал по улучшению качества и подготовке трудовых ресурсов (Quality Improvement and Workforce Development Branch), Отделение по улучшению качества услуг (Division of Services Improvement), Лечебный центр наркотической зависимости (Center for Substance Abuse Treatment), Управление службы лечения наркотической зависимости и психических расстройств (Substance Abuse and Mental Health Services Administration), 1 Choke Cherry Road, Rockville, MD 20857.

«Лучшая, более здоровая жизнь гораздо ближе, чем вам кажется.»

Адаптировано и переведено с английского языка в 2014 г.
Первоначальный вариант на английском языке был опубликован в 2010 г. HHS
Выпуск
№ (SMA) 14-4812Rus