

# В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ: Психическое здоровье

Серия выпусков ОМН «В центре внимания» освещает проблемы, с которыми сталкиваются различные группы населения Нью-Йорка.

Мы признаем уникальные проблемы, связанные с психическим здоровьем, и приглашаем вас подробнее узнать о них.

## Вы знаете?

Каждый год по крайней мере 1 из 5 взрослых жителей Нью-Йорка испытывает проблемы с психическим здоровьем.



1700 жителей Нью-Йорка ежегодно кончают жизнь самоубийством.

10-ая  
основная  
причина

смерти в  
Соединённых  
Штатах

2-ая  
основная  
причина

смерти людей в  
возрасте от 10 до 34 лет.

Менее 1/2 взрослых с психическими заболеваниями и менее 1/4 детей и подростков получают лечение, которое может помочь им чувствовать себя лучше.



взрослые



дети и  
подростки

### Вы знаете?

От 80% до 90% людей с депрессией хорошо реагируют на лечение. Почти все пациенты получают некоторое облегчение от своих симптомов.

Данные NAMI, CDC, APA и Министерства здравоохранения и социального обеспечения США.



Если у вас проблемы с психическим здоровьем, существует много причин не терять надежду.

**Лечение** может быть очень успешным. **Поддержка близких** может быть очень эффективной.

Для получения дополнительной информации о восстановлении психического здоровья, посетите <https://www.mhanational.org/recovery-support>

## Действуйте

**Поделитесь своей историей.** Большинство людей в какой-то момент своей жизни испытывали трудности с психическим здоровьем. Открытый рассказ о своей истории может помочь другим почувствовать себя менее одинокими.

**Возьмите за правило спрашивать о психическом здоровье.** Поддерживайте связь и спрашивайте напрямую, как окружающие себя чувствуют. Поблагодарите их, если они решат поделиться с вами своими трудностями. Не пытайтесь решить их проблемы или игнорировать их опасения; вместо этого признайте их чувства и дайте им знать, что вы их слышите.

### На рабочем месте

Ваша организация позволяет людям сообщить, когда они сталкиваются с такими проблемами? Рассмотрите возможность анонимного опроса или других способов узнать о том, как ваши сотрудники хотели бы получать поддержку.

Как ваша компания может поощрять людей уделять достаточно времени заботе о своем психическом здоровье?

**Предоставьте постоянный доступ к ресурсам по эмоциональному здоровью,** вместо того, чтобы предлагать их, когда у кого-то возникнет проблема. Подумайте о том, чтобы добавить раздел «Психическое здоровье» в свой еженедельный или ежемесячный новостной бюллетень.

## Нужна помощь?

Линия эмоциональной поддержки проекта NY Project Hope: 1-844-863-9314

Линия для текстовых сообщений — для лиц в кризисной ситуации: Отправьте сообщение GOT5 на номер 741741

Национальная горячая линия по вопросам предупреждения самоубийств: 1-800-273-TALK (8255)

Горячая линия Trevor Lifeline: 1-866-488-7686 или отправьте сообщение Trevor: Отправьте «START» на номер 678678

Служба по работе с клиентами ОМН: 1-800-597-8481



Office of  
Mental Health