

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В СОЕДИНЕННЫХ ШТАТАХ

В США психическое здоровье означает заботу о своих эмоциях и общем самочувствии. Это включает в себя то, как люди справляются со стрессом, взаимодействуют с другими людьми или чувствуют себя – психически и физически. Психическое здоровье важно для общего здоровья и может привести к укреплению отношений с другими людьми, физическому благополучию и эмоциональной стойкости. В США считается нормальным обсуждать свое психическое здоровье и обращаться за эмоциональной поддержкой, если нужна помощь.

ВИДЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ

Вы можете испытывать стресс, уныние или подавленность в процессе переселения или в повседневной жизни. Испытывать такие эмоции нормально и обратиться за эмоциональной поддержкой, если она вам нужна, тоже нормально. Эмоциональная поддержка может поступать из самых разных источников. Некоторые примеры:



Окружающие вас люди. Вы можете найти поддержку у друзей и родственников, наставников или инструкторов/тренеров по личностному росту. Преподаватели и религиозные лидеры также могут помочь в трудные времена.



Психотерапия или консультирование. Психотерапевты и консультанты помогут вам освоить способы понимать и справляться со своими эмоциями. В США многие люди обращаются к психотерапевту или консультанту за помощью, чтобы справляться со своими эмоциями, даже если у них нет серьезных проблем.



Группы поддержки. Группы поддержки обеспечивают поддержку со стороны других людей, решающих аналогичные проблемы. Некоторые группы поддержки включают в себя творческие занятия, например, художественные занятия или кулинарию. Можно найти группы поддержки для конкретных категорий лиц, например матерей или подростков. Группы поддержки также помогут вам установить новые социальные контакты в вашем окружении.



Лекарства. Лекарства могут помочь снизить беспокойство, улучшить сон и поддержать общее эмоциональное состояние. Лекарства часто назначаются лечащими врачами или психиатрами. Люди, принимающие лекарства, обычно регулярно встречаются со своим врачом, чтобы выяснить, насколько эффективно работает лекарство.

Важно знать, что врачи и устные переводчики обязаны сохранять конфиденциальность того, чем вы делитесь с ними, если только они не опасаются, что вы можете навредить себе или кому-то еще. Это означает, что ваш врач и переводчик не будут рассказывать вашей семье, друзьям или общине о ваших мыслях, чувствах или разговорах.

ВЫБОР ВРАЧА

Поиск врача, который будет соответствовать вашим проблемам и вашему жизненному графику, может занять некоторое время. При поиске врача обратите внимание на следующее:



Медицинское страховое покрытие. Некоторые врачи принимают медицинскую страховку, а некоторые считаются "вне сети". Вам следует узнать, принимает ли врач, организация или группа поддержки вашу медицинскую страховку и нет ли каких-либо дополнительных сборов или платежей.



Толкование. Вы имеете право на бесплатный устный перевод на предпочитаемый вами язык в любой медицинской организации, получающей федеральные деньги. Сообщите сотрудникам больницы или клиники, что вам нужен переводчик, когда записываетесь на прием или прибываете для получения неотложной помощи.



Доступность. Проверьте, где находится врач, в какие часы можно получить лечение и как долго вам может потребоваться ожидать оказания услуг. Вы также можете спросить, примет ли вас врач в экстренном случае.



Лечение. Вы можете поинтересоваться, обладает ли врач аналогичным вашему культурным багажом, или приходилось ли ему прежде работать с новоприбывшими. Вы также можете спросить, есть ли у врача опыт помощи в решении проблем, которые вас беспокоят.

Помните, что выбор врача — это личное решение. Важно найти врача, которому вы доверяете и с которым вам комфортно. Если вам нужна помощь в поиске услуг, обратитесь за помощью к своему лечащему врачу, социальному работнику, в агентство по переселению или к спонсору.

