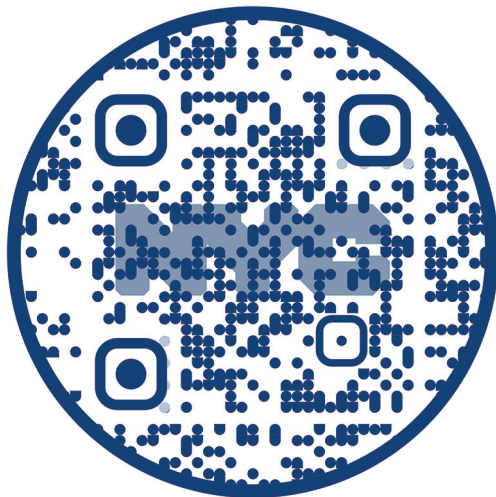




**Как получить
услуги по охране
психического здоровья и
помощь при употреблении
психоактивных веществ для
всех жителей Нью-Йорка**

ОТСКАНИРУЙТЕ ЭТОТ QR КОД, ЧТОБЫ ЗАГРУЗИТЬ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО НА РАЗНЫХ ЯЗЫКАХ, А ТАКЖЕ ДРУГИЕ РУКОВОДСТВА ПО ПСИХИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ.



1. Откройте приложение «Камера» на телефоне
2. Направьте камеру на QR код
3. Нажмите на появившуюся ссылку
4. Выберите руководство и загрузите его

Закажите бесплатные копии этого руководства:

Отправьте письмо на адрес электронной почты Управления мэрии по вопросам психического здоровья населения (Mayor's Office of Community Mental Health, OCMH): ContactOCMH@cityhall.nyc.gov, чтобы заказать доставку бесплатных копий этого руководства прямо в ваш офис.



Психические заболевания - одно из самых распространенных заболеваний в Соединенных Штатах. Каждый пятый взрослый житель Нью-Йорка испытывает проблемы с психическим здоровьем в течение года, а многие также страдают от расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ. Это значит, что каждый из нас знает кого-то, кто нуждается в поддержке и сострадании без дискриминации и стигмы.

При обнаружении симптомов психического заболевания важным является своевременное обращение за помощью. Ранее обращение и своевременное лечение могут предотвратить ухудшение ситуации, улучшить качество жизни и уменьшить страдание.

Потребности в охране психического здоровья и помощи при употреблении психоактивных веществ проявляются в самых разных формах. Недорогое или бесплатное лечение и услуги доступны на многих языках в районах по всему городу, вне зависимости от плана медицинского страхования, возраста, иммиграционного статуса, вовлеченности в систему уголовного правосудия, наличия или отсутствия жилья или платежеспособности.

Выздоровление от психических заболеваний и употребления психоактивных веществ возможно для людей любого происхождения и культуры. Данный путь индивидуален для каждого и не похож ни на чей другой. Для одних — это полное отсутствие симптомов; для других — это может означать, что нужно жить полноценной жизнью, справляясь с постоянными симптомами.

При наличии соответствующих ресурсов и поддержки каждый может вести полноценную жизнь.

Об Управлении мэрии по вопросам психического здоровья населения:

ОСМН было создано в декабре 2021 года как первый офис мэра, занимающийся вопросами психического здоровья жителей Нью-Йорка. ОСМН сотрудничает с городскими агентствами в работе по устранению барьеров к медицинской помощи при психических заболеваниях и употреблении психоактивных веществ для маргинализированных сообществ посредством разработки политики и стратегий, просвещения населения и поставщиков услуг, развития кадрового потенциала в области поведенческого здоровья, а также тестирования и поддержки внедрения качественных методов предоставления услуг. В Нью-Йорке есть огромное разнообразие услуг психологической помощи и помощи при употреблении психоактивных веществ. Мы надеемся, что это руководство поможет понять, какие услуги доступны и как получить доступ к тем, которые могут помочь вам, вашим близким и вашему сообществу в целом.

Для получения дополнительной информации об услугах по охране психического здоровья и помощи при злоупотреблении психоактивными веществами в г. Нью-Йорке посетите сайт [Управления мэрии по вопросам психического здоровья населения: nyc.gov/mentalhealth](https://nyc.gov/mentalhealth).

Содержание

Получите помощь сейчас	5
Поиск учреждения для стационарного лечения	12
Помощь людям, не имеющим постоянного доступа к помощи	14
Помощь детям, молодежи и семьям	16
Помощь пожилым людям, ветеранам и лицам, пережившим насилие	18
Помощь в восстановлении связей с работой, школой, семьей, друзьями и местным сообществом	19
Получение медицинской страховки	21
Получение вспомогательного и субсидированного жилья для людей с психическими расстройствами	22
Карьерные возможности для людей с психическими расстройствами	23
Работайте и при этом получайте пособие	25
Стигматизация и выздоровление	26

Получите помощь сейчас

Многие люди не понимают, по какому номеру телефона следует звонить для получения своевременной помощи при различных типах психических состояний: некоторые из которых представляют собой чрезвычайные ситуации, требующие немедленной помощи; другие – могут быть срочными кризисными ситуациями, требующими своевременного внимания, но не немедленного; в то время как третьи могут требовать лишь стандартного врачебного приема. В данном разделе вы узнаете, по какому номеру следует звонить при проявлении разного вида ситуаций, связанных с психическим здоровьем, как у вас, так и окружающих вас людей.

ЭКСТРЕННАЯ ПОМОЩЬ: 911

Если человек представляет опасность для себя или окружающих, или если ему требуется экстренная медицинская помощь, немедленно звоните 911.

Чрезвычайная ситуация — это угроза жизни или потенциально опасная ситуация, требующая немедленного реагирования.

Вот некоторые примеры чрезвычайной ситуации, когда кто-то:

- говорит о самоубийстве, имеет определенный план на этот счет, предпринимает шаги по его осуществлению, особенно если у человека уже были попытки самоубийства, и его недавно выписали из больницы.
- выражает мысли или намерения причинить боль кому-то или убить кого-то.
- испытывает новые или ощущает обострение уже имеющих место психотических симптомов, таких как видеть или слышать то, что не видят/не слышат другие люди, что в свою очередь причиняет страдания и беспокойство.
- физически причиняет боль себе или кому-то еще.
- находится в опасности неотложного состояния.
- сильно дезориентирован и растерян, например, не зная, кто он и где находится.
- испытывает передозировку наркотиками или интоксикацию, приводящих к опасному поведению.

Получите помощь сейчас

Для данного вида чрезвычайных ситуаций высокого уровня, требующих незамедлительного ответа, используйте номер 911. Звонок по номеру 911 активирует полицейских и/или сотрудников службы скорой медицинской помощи (Emergency Medical Services, EMS) для ответа на ситуацию и ее оценки с целью определения дальнейших действий. Во многих из этих случаев человека могут доставить в больницу для дальнейшего обследования.

В некоторых районах и в зависимости от описанных обстоятельств и потребностей, операторы службы 911 обучены сортировке и распределению ненасильственных вызовов, связанных с психическим здоровьем, с низким уровнем риска в специализированные команды сотрудников EMS и специалистов в области психического здоровья, являющихся частью пилотной программы - Отдела реагирования на чрезвычайные ситуации в области поведенческого здоровья (Behavioral Health Emergency Assistance Response Division, B-HEARD). Для дополнительной информации посетите сайт <https://mentalhealth.cityofnewyork.us/b-heard>.

Получите помощь сейчас

ПОМОЩЬ В НЕЭКСТРЕННЫХ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ, СВЯЗАННЫХ С ПСИХИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ: 988

В неэкстренных ситуациях, когда вы или кто-то еще испытывает кризис психического здоровья или употребления психоактивных веществ и нуждается в срочной помощи, жители Нью-Йорка могут круглосуточно звонить по номеру 988 от своего имени или от имени другого человека. Помощь доступна для всех возрастов и предоставляется на более, чем 200 языках.

- Найдите услуги на сайте nyc.gov/988
- Позвоните на номер 9-8-8 или отправьте на него сообщение
- Отправьте сообщение в чат прямо сейчас 988lifeline.org/chat/ (в настоящее время услуга доступна только на английском языке)
- Español 9-8-8, Aprete 2
- Снижен или нарушен слух? Позвоните в службу для слабослышащих, которую вы предпочитаете, или наберите 711, а затем 988. Консультанты службы 988 обучены принимать звонки от глухих и слабослышащих людей с помощью услуг видеоретрансляции
- Кризисная линия для ветеранов: наберите номер 988, нажмите 1
- Представители ЛГБТКИА+ и молодые люди: наберите номер 988, нажмите 3

Когда вы набираете номер 988, вы звоните на центральный номер, который обслуживает все США, и в зависимости от кода вашего региона, звонок перенаправляется в местный колл-центр службы 988 для данной географической зоны. Если в номере, с которого вы звоните, нет кода города Нью-Йорка, а вы хотите, чтобы вас соединили с услугами, расположенными в Нью-Йорке, вы должны попросить, чтобы вас соединили со службой «NYC 988». Коды города Нью-Йорка: 212, 332, 347, 646, 718, 917 и 929.

Консультанты по кризисным ситуациями службы «NYC 988» могут оказать вам немедленную поддержку, кризисную интервенцию, предоставить консультацию по предотвращению самоубийств, эмоциональную поддержку, стратегии преодоления проблемы, связь и поддержку людей с похожим опытом и направления к дополнительным ресурсам и услугам, если это необходимо. Консультанты по кризисным ситуациями и

Получите помощь сейчас

специалисты по оказанию поддержки с похожим опытом могут быть очень полезны для предотвращения усугубления кризиса.

Специалисты по оказанию поддержки с похожим опытом прошли обучение и сертификацию для предоставления поддержки и информации, используя свой собственный опыт жизни с психическим заболеванием и/или употреблением психоактивных веществ.

Кризисные ситуации в области психического здоровья требуют своевременного ответа для предотвращения усугубления ситуации. Некоторые примеры кризисных ситуаций, когда кто-то:

- переживает сильный поведенческий, эмоциональный или психиатрический кризис, который может быть вызван или не вызван таким событием, как травма или насилие.
- имеет мысли о самоубийстве, но не имеет плана или попыток самоубийства в истории. (Кто-то должен оставаться с человеком, пока с ситуацией не разобрался специалист в области психического здоровья.)
- нелогичен, возбужден, но при этом нет намерения или риска причинить физический вред себе или кому-то еще.
- переживает непреодолимый или значительный стресс или ухудшение симптомов психического состояния.
- с огромным трудом справляется с эмоциями.

Если для решения кризисной ситуации необходима личная встреча, специалист по кризисным ситуациям службы «NYC 988» может направить Мобильную кризисную группу для деэскалации в течение нескольких часов в период с 8:00 до 20:00 ежедневно.

Мобильные кризисные группы: Мобильная кризисная группа – группа профессионалов в области психического здоровья, как например социальные работники и специалисты по оказанию поддержки с похожим опытом, которые могут обеспечить деэскалацию, предоставить оценку и направления к последующей поддержке для людей, испытывающих кризис в области психического здоровья.

- Услуги в основном предоставляются у людей на дому, а также в школах для детей, переживающих кризисную ситуацию. Мобильные кризисные группы доступны во всех пяти районах (боро) города.

Получите помощь сейчас

- Мобильные кризисные группы отвечают на запросы, поступающие с 8:00 до 20:00, и обычно обеспечивают личный визит в течение нескольких часов.
- Услуги включают в себя кризисную интервенцию, деэскалацию, оценку и направления к последующему лечению и поддержке в области психического здоровья и в случае употребления психоактивных веществ.
- Эта услуга предназначена для людей, которым не требуется экстренная медицинская или психиатрическая помощь.

Если вы являетесь поставщиком услуг и хотите направить кого-то в мобильную кризисную группу, зайдите в раздел для поставщика услуг (Provider) сайта nyc.gov/988 или позвоните по номеру 988.

«NYC 988» - ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ В ГОРОДЕ НЬЮ-ЙОРКЕ

«NYC 988» — это горячая линия для всех жителей Нью-Йорка для получения бесплатной, конфиденциальной поддержки и информации по вопросам психического здоровья и употребления психоактивных веществ, вне зависимости от плана медицинского страхования, возраста, иммиграционного статуса, вовлеченности в систему уголовного правосудия, наличия или отсутствия жилья или платежеспособности.

Помимо звонка или сообщения в службу «NYC 988» для получения немедленной эмоциональной поддержки со стороны обученного специалиста по кризисным ситуациям или специалиста по оказанию поддержки с похожим опытом, в службе «NYC 988» можно также получить информацию о широком разнообразии ресурсов и услуг, которые доступны в Нью-Йорке. При обращении в службу «NYC 988» для получения направления к услуге подробное описание проблем и трудностей, связанных с психическим здоровьем или употреблением психоактивных веществ, поможет консультанту по кризисным ситуациям определить наиболее подходящие для вас ресурсы. Консультанты по кризисным ситуациям службы «NYC 988» предоставляют немедленную поддержку и консультацию, но не предоставляют последующую поддержку. При желании вы можете запросить повторную консультацию, чтобы убедиться, что направление было успешным, и вы смогли записаться на получение услуг.

Получите помощь сейчас

«NYC 988» предлагает следующие услуги:

- Краткосрочные консультации
- Профилактика самоубийств и другие виды помощи в кризисных ситуациях
- Поддержка специалистов с похожим опытом
- Информация и направления

Жители Нью-Йорка могут обратиться в службу «NYC 988» от своего имени или от имени другого человека, например родителя или опекуна, члена семьи (включая ребенка), любимого человека, например друга или партнера, а также соседей (даже если вы не знакомы с ними лично). Поддержка доступна для людей всех возрастов и на более, чем 200 языках.

- Найдите услуги на сайте nyc.gov/988
- Позвоните на номер 9-8-8 или отправьте на него сообщение
- Отправьте сообщение в чат прямо сейчас 988lifeline.org/chat/ (в настоящее время услуга доступна только на английском языке)
- Español 9-8-8, Aprete 2
- Снижен или нарушен слух? Позвоните в службу для слабослышащих, которую вы предпочитаете, или наберите 711, а затем 988. Консультанты службы 988 обучены принимать звонки от глухих и слабослышащих людей с помощью услуг видеотрансляции
- Кризисная линия для ветеранов: наберите номер 988, нажмите 1
- Представители ЛГБТКИА+ и молодые люди: наберите номер 988, нажмите 3

Когда вы набираете номер 988, вы звоните на центральный номер, который обслуживает все США, и в зависимости от кода вашего региона, звонок перенаправляется в местный колл-центр службы 988 для данной географической зоны. Если в номере, с которого вы звоните, нет кода города Нью-Йорка, а вы хотите, чтобы вас соединили с услугами, расположенными в Нью-Йорке, вы должны попросить, чтобы вас соединили со службой «NYC 988». Коды города Нью-Йорка: 212, 332, 347, 646, 718, 917 и 929.

Жители Нью-Йорка, у которых есть медицинская страховка и которым необходима не срочная поддержка в области психического здоровья, могут также получить доступ к психологической/психиатрической помощи, обратившись в свою страховую компанию.

Получите помощь сейчас

Для получения дополнительной информации о том, как найти поставщика медицинских услуг, перейдите в раздел Понимание и доступ к поведенческой медицинской помощи на нашем сайте nyc.gov/mentalhealth.

ПОМОЩЬ ТЕМ, КТО МОЖЕТ БЫТЬ БЕЗДОМНЫМ

Если ситуация не является чрезвычайной, вы можете получить помощь для человека, который, возможно, является бездомным, позвонив по номеру 311 и попросив соединить вас с группой по работе с бездомными (street outreach team), или [подайте заявку в режиме онлайн](#) через портал [311 Online](#). Группы по работе с бездомными предоставляют помощь, последующее ведение дел и оценку здоровья в целом, психического здоровья или наркотической зависимости.

Помните:

ЗВОНИТЕ ПО НОМЕРУ 911 или ОТПРАВЬТЕ НА НЕГО СООБЩЕНИЕ при чрезвычайной ситуации, если человек представляет опасность для себя или окружающих, или если ему требуется срочная медицинская помощь. Звонок по номеру 911 активирует полицейских и/или сотрудников службы скорой медицинской помощи для реагирования.

ЗВОНИТЕ ПО НОМЕРУ 988, ОТПРАВЬТЕ НА НЕГО СООБЩЕНИЕ ИЛИ ПООБЩАЙТЕСЬ В ЧАТЕ СЛУЖБЫ 988 для получения несрочной конфиденциальной поддержки в области психического здоровья и употребления психоактивных веществ, а также информации об услугах по охране психического здоровья и помощи при употреблении психоактивных веществ и подключения к этим услугам.

ЗВОНИТЕ ПО НОМЕРУ 311 или ОТПРАВЬТЕ СООБЩЕНИЕ НА НОМЕР 311-692 для получения помощи людям, которые, возможно, являются бездомными.

Если вы обратились за помощью для другого человека, **предоставьте как можно больше информации о том, почему вы** думаете, ему необходима помощь. Будьте готовы описать:

- Поведение, вызывающие беспокойство
- Где можно найти этого человека, или в каком направлении он движется
- Можно ли с ним связаться и как
- Как давно вы заметили, что человеку необходима помощь

Эти подробности могут помочь предоставить человеку подходящую помощь.

Поиск учреждения для стационарного лечения

ПСИХИАТРИЧЕСКАЯ ГОСПИТАЛИЗАЦИЯ И ПОСЕЩЕНИЯ ОТДЕЛЕНИЯ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ

Посещения отделения экстренной помощи

Наряду с традиционными отделениями экстренной помощи, в некоторых больницах Нью-Йорка есть специальный отдел экстренной помощи, посвященный тяжелым и интенсивным психическим и эмоциональным кризисным ситуациям, известный под названием Комплексной программы неотложной психиатрической помощи (Comprehensive Psychiatric Emergency Programs, CPER). Как и все отделения экстренной помощи, отделения CPER работают круглосуточно, 7 дней в неделю, предлагая человеку, находящемуся в кризисной ситуации, оценку срочности его положения, стабилизацию, осмотр, краткосрочное лечение, направления к специалистам и поддержку специалистов с похожим опытом в безопасной обстановке. В CPER можно не только прийти без записи, вы можете прийти туда по направлению от поставщика медицинских услуг, вас могут доставить на транспорте скорой медицинской помощи или в полицейской машине. Сотрудники CPER приложат разумные усилия, чтобы получить как можно больше информации от человека (людей), сопровождающего их в CPER. Офисы CPER находятся в каждом районе.

Чтобы найти ближайшую к вам Комплексную программу неотложной психиатрической помощи (CPER) от системы «Health + Hospitals», **позвоните по номеру: 1-844-NYC-4NYC (1-844-692- 4692)** или посетите сайт nyc.gov/988, перейдите в пункт меню «Find Services» («Найти услуги»), чтобы найти все программы CPER в городе Нью-Йорке.

Неотложная медицинская помощь

Система «Health + Hospitals» также предлагает виртуальную неотложную помощь по вопросам психического здоровья и употребления психоактивных веществ, которая называется «Virtual ExpressCare», для неэкстренных вопросов; она работает круглосуточно, 7 дней в неделю. С помощью этой услуги пациенты могут по запросу обратиться к врачу по видео или телефону за помощью в борьбе с тревогой, депрессией, стрессом, выгоранием, расстройствами, связанными с употреблением

Поиск учреждения для стационарного лечения

психоактивных веществ, абстиненцией или эмоциональными расстройствами. Чтобы получить доступ к «Virtual ExpressCare», посетите сайт <https://expresscare.nyc> или **позвоните по номеру 631-EXP- CARE (397-2273)**.

Психиатрическая госпитализация

Стационарное психиатрическое лечение может помочь стабилизировать состояние людей, испытывающих острые психиатрические симптомы, требующие интенсивного наблюдения и лечения. Например, человек может иметь один или несколько из нижеприведенных симптомов:

- Активные суицидальные мысли или действия
- Тяжёлая депрессия или мания
- Психоз (потеря связи с реальностью)
- Опасное поведение по отношению к себе или другим
- Дезорганизованное мышление или поведение
- Неспособность позаботиться о себе или обеспечить безопасность

Во время пребывания в медицинском учреждении врачи и другие специалисты в области психического здоровья устанавливают диагноз и начинают план лечения в сотрудничестве с пациентом. Госпитализация может затянуться на несколько дней и даже дольше до стабилизации состояния пациента.

Персонал больницы будет взаимодействовать с членами семьи и поставщиками услуг на местах, чтобы вместе с пациентом составить план выписки, чтобы убедиться, что пациенту будет куда вернуться и он сможет продолжить лечение после выписки из больницы. После выписки с пациентом свяжутся снова, чтобы убедиться, что он смог назначить встречи для получения услуг, предусмотренных планом лечения.

Помощь людям, не имеющим постоянного доступа к помощи

ГИБКИЕ УСЛУГИ ПО ЛЕЧЕНИЮ И ПОДДЕРЖКЕ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ ПСИХИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Департамент здравоохранения и психической гигиены города Нью-Йорка предлагает ряд услуг для жителей города с серьезными психическими заболеваниями, которые срочно нуждаются в лечении, но не могут регулярно получать услуги в одном определенном месте. Серьезные психические заболевания включают в себя целый ряд психических расстройств, которые значительно влияют на самочувствие человека и его способность функционировать в ежедневной жизни, например, ходить на работу или в школу, взаимодействовать с семьей. Эти расстройства могут включать в себя шизофрению, биполярное расстройство и тяжелую депрессию, которые часто требуют специализированного лечения и поддержки. Такие специализированные услуги могут включать координацию ухода или постоянную клиническую поддержку, оказываемую междисциплинарными мобильными лечебными группами, состоящими из разных профессионалов в области психического здоровья.

Для получения таких услуг требуется направление; врач, оказывающий краткосрочную амбулаторную или стационарную психиатрическую помощь, должен начать процесс назначения пациенту таких услуг.

- Подробности можно узнать на сайте программы [Mental Health Single Point of Access](#) («Психическое здоровье: единая точка доступа»).

На этом сайте размещены описания услуг, доступных для детей и взрослых, а также требования для подачи направления, включающие недавнее психологическое освидетельствование и подписанную клиентом форму согласия.

- Если у вас есть вопросы о программе «Single Point Of Access, SPOA» для взрослых, отправляйте их на адрес электронной почты SPOA@health.nyc.gov или звоните по номеру **347-396-7258**
- Если у вас есть вопросы о программе для детей «Children's Single Point Of Access, CSPOA» или о процессе получения направления, звоните по номеру **347-396-7205**

Для людей, которые возвращаются из психиатрической клиники в общество, существует программа – CBC (cbc.org), [Pathway Home™ \(Дорога домой\) – CBC](#) (cbc.org), которая предоставляет интенсивные, мобильные, краткосрочные услуги по уходу.

Отправьте эл. сообщение по адресу PathwayHomeInfo@cbc.org или позвоните по номеру (646) 930-8841 для получения дополнительной информации и обсуждения возможностей получения направления.

Помощь людям, не имеющим постоянного доступа к помощи

ИНТЕНСИВНАЯ ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ, КОТОРЫЕ НЕ МОГУТ ПРОХОДИТЬ КУРС ЛЕЧЕНИЯ И МОГУТ ПРИЧИНИТЬ ВРЕД СЕБЕ ИЛИ ДРУГИМ ЛЮДЯМ ПРИ ОТСУТСТВИИ ЛЕЧЕНИЯ

В штате Нью-Йорк, согласно Закону об обязательном амбулаторном лечении (Assisted Outpatient Treatment, AOT, также известном как «закон Кендры») ([Assisted Outpatient Treatment \(ny.gov\)](https://www.nyc.gov/site/mentalhealth/aot/assisted-outpatient-treatment-aot-ny-gov)), суд может обязать проходить психиатрическое лечение людей с психическими заболеваниями, которые не могут безопасно жить в обществе без получения интенсивной и индивидуально подобранной помощи.

Эти услуги подходят для редких случаев, когда человек на протяжении нескольких лет то и дело попадает в психиатрические больницы и отделения неотложной помощи, самостоятельно не принимает никаких услуг по охране психического здоровья и не может поддерживать психическое здоровье в течение длительного времени, чтобы двигаться вперед к достижению своих жизненных целей.

В штате Нью-Йорк подать петицию об обязательном амбулаторном лечении (AOT), в соответствии с законом Кендры, может любой человек, имеющий личный или профессиональный контакт с таким лицом. Это могут быть члены семьи, соседи по комнате, медицинские работники, лечащие врачи, работники исправительного учреждения, сотрудники по надзору за условно-досрочно освобожденными или сотрудники службы пробации. Однако решение о том, соответствует ли человек юридическим критериям для обязательного амбулаторного лечения, должен принять суд. Как только такое соответствие будет установлено, судья утвердит план лечения, включающий координацию ухода и другие необходимые услуги. Человек затем направляется в городскую программу AOT Департамента здравоохранения и психической гигиены, которая будет следить за соблюдением предписанного плана лечения, чтобы помочь людям успешно жить и оставаться в обществе.

Чтобы получить больше информации о том, как инициировать процесс назначения AOT, [посетите соответствующий раздел сайта Департамента здравоохранения и психической гигиены](#) или позвоните по одному из основных номеров программы обязательного амбулаторного лечения:

- **Программа AOT в Манхеттене: 1-347-396-7373**
- **Программа AOT в Квинсе: 1-347-396-7004**
- **Программа AOT в Бронксе: 1-347-396-7375**
- **Программа AOT в Бруклине/Стейтен Айланде: 1-347-396-7374**

Помощь детям, молодежи и семьям

ПОМОЩЬ ДЕТЯМ, МОЛОДЕЖИ И СЕМЬЯМ

Для получения ресурсов и поддержки по вопросам психического здоровья детей, молодежи и семей вы можете позвонить по номеру 988, отправить на него сообщение или пообщаться в чате службы 988 круглосуточно, все звонки конфиденциальны. Опекуны могут также позвонить и попросить о помощи от имени своих детей.

Поддержка и ресурсы в области психического здоровья также доступны для всех детей и их семей в государственных школах Нью-Йорка. Обратитесь за информацией в вашу школу к координатору по работе с родителями, школьному социальному работнику или школьному психологу или посетите сайт <https://www.schools.nyc.gov/school-life/health-and-wellness/mental-health>, чтобы узнать, как получить услуги психологической помощи в государственных школах города.

Услуги поддержки специалиста с похожим опытом доступны для семей и молодежи. Для дополнительной информации перейдите по ссылке: <https://www.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/mh/fam-sup-dir.pdf>

«**NYC Teenspace**» — это бесплатная программа поддержки в области психического здоровья для подростков города Нью-Йорка в возрасте от 13 до 17 лет. Если вы испытываете проблемы с психическим здоровьем или просто хотите с кем-то поговорить, вы можете зарегистрироваться в «Teenspace», чтобы связаться с лицензированным психотерапевтом для постоянной поддержки. Вам также будет предоставлен доступ к онлайн упражнениям для поддержания психического здоровья, которые вы сможете выполнить в удобном для вас темпе. Программу «Teenspace» предлагает Департамент здравоохранения города Нью-Йорка, благодаря участию компании «Talkspace».

Для регистрации:

1. [Посетите сайт «Talkspace»: www.talkspace.com/coverage/nyc](http://www.talkspace.com/coverage/nyc), введите свой адрес и дату рождения.
2. Введите информацию и адрес электронной почты родителя или опекуна, чтобы они предоставили свое согласие на ваше участие в программе.
3. Пройдите простую онлайн-оценку для определения ваших

Помощь детям, молодежи и семьям

потребностей и предпочтений в области психического здоровья.

Далее вас соединят с лицензированным психотерапевтом для последующих сессий онлайн или предоставят доступ к онлайн упражнениям для поддержания психического здоровья, или сделают и то, и другое. Вы можете поменять специалиста, если вы хотите, чтобы вам предоставили другого.

«OnTrack NY» — это программа для **молодых людей в возрасте 16-30 лет**, у которых происходят неожиданные изменения в личности, поведении или мыслях; она направлена на улучшение психического здоровья и помощь молодым людям лучше понять их состояние и достичь поставленных целей в учебе, работе и отношениях. Контактную информацию ближайшей к вам программы можно найти здесь: <https://ontrackny.org/contact>.

Семейные консультации (или семейная психотерапия) с профессиональным психотерапевтом могут помочь улучшить общение, а также помочь вам и членам вашей семьи лучше понимать семейную динамику и строить более прочные отношения друг с другом. Преодолеваете ли вы трудности или хотите улучшить свои отношения, семейная консультация предоставляет безопасное пространство для решения проблем и создания более крепких семейных уз. Вы можете связаться с представителем своей медицинской страховки, чтобы получить список семейных психотерапевтов, услуги которых покрываются вашим страховым планом.

Система «NYC Health + Hospitals» предлагает квалифицированную помощь двуязычных терапевтов, учитывающих культурные особенности пациентов, в рамках программ семейной терапии, предлагаемых в клиниках по всему городу. Чтобы записаться на прием или найти ближайшую к вам клинику, входящую в систему «NYC Health + Hospitals», позвоните по номеру **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)**.

Помощь пожилым людям, ветеранам и лицам, пережившим насилие

ПОМОЩЬ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ

Психическое здоровье играет важную роль в течение всей жизни, в том числе во время старения. Если вам грустно, одиноко, вам нужна помощь, чтобы справиться с горем или другими потребностями в области психического здоровья, а также если у вас есть вопросы по поводу психического здоровья, вы можете получить кризисное консультирование и информацию об услугах в области психического здоровья и употребления психоактивных веществ в любое время и в любой день недели через программу «NYC 988». Информация также доступна для опекунов пожилых людей. Позвоните по номеру 9-8-8, отправьте на него сообщение или отправьте сообщение в чат службы «NYC 988» и попросите о помощи для пожилых людей.

Пожилые жители Нью-Йорка (в возрасте от 60 лет и старше), находящиеся в режиме изоляции или привязанные к дому по причине проблем со здоровьем, могут получить помощь волонтеров через программу «Friendly Visiting» (Дружеские посещения). Пожилые люди и волонтеры подбираются на основе общих интересов, увлечений или адреса. Встречи могут проходить дома у пожилого человека или по телефону или видеосвязи. Чтобы узнать больше о программе «Friendly Visiting» и других программах для пожилых людей в городе Нью-Йорке, позвоните в информационный контактный центр для пожилых людей «Aging Connect» **1-212-244-6469**.

ПОМОЩЬ ВЕТЕРАНАМ

Ветераны могут получить доступ к программе поддержки психического здоровья, позвонив на кризисную линию поддержки для ветеранов **по номеру 988, затем нажав 1**.

Ветераны, члены их семей и друзья могут получить доступ к информации о ресурсах для психического здоровья и помощи при употреблении психоактивных веществ, а также услугам на странице Департамента по делам ветеранов города Нью-Йорка (NYC Department of Veterans' Services), посвященной услугам в области психического здоровья: <https://www.va.gov/health-care/health-needs-conditions/mental-health/> **или позвонив по номеру: 877-222-8387**. Услуги Министерства по делам ветеранов США (US Department of Veterans Affairs, VA) включают в себя поддержку ветеранов с похожим опытом, консультирование, психотерапию, медикаментозное лечение или комбинацию этих вариантов. Ветераны имеют право на некоторые услуги, даже если они не зарегистрированы в плане медицинского страхования VA.

ПОМОЩЬ ЖЕРТВАМ НАСИЛИЯ НА СВИДАНИЯХ, ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ, ТОРГОВЛИ ЛЮДЬМИ ИЛИ ГЕНДЕРНОГО НАСИЛИЯ

Позвоните по номеру 1-800-621-НОРЕ | (1-800-621-4673) для получения круглосуточной конфиденциальной помощи или посмотрите доступные ресурсы онлайн на портале «NYC Hope» www.nyc.gov/NYCHope. Управление мэрии Нью-Йорка по борьбе с бытовым и гендерным насилием (Mayor's Office to End Domestic and Gender-Based Violence, ENDGBV) управляет центрами семейного правосудия, которые предоставляют бесплатные услуги в порядке живой очереди, включая иммиграционные, юридические и семейные услуги, консультации по психическому здоровью, помощь с жильем и ведение дел.

Помощь в восстановлении связей с работой, школой, семьей, друзьями и местным сообществом

НЕКЛИНИЧЕСКИЕ УСЛУГИ ПО РЕАБИЛИТАЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Как правило, ухудшение состояния у людей с психическими заболеваниями может повлиять как на их повседневную деятельность, так и другие аспекты жизни. Работа, учеба и социализация могут стать сложной задачей, но существуют специальные услуги по реабилитации психического здоровья, которые помогают людям снова встать на ноги. Некоторым людям, которые не заинтересованы в клиническом лечении и реабилитационных услугах, предлагается альтернативная или дополнительная поддержка. Реабилитационные услуги представляют собой неклиническую помощь людям с диагностированными серьезными психическими заболеваниями, такими как шизофрения, тяжелая депрессия и биполярное расстройство, которые не включают в себя прием психиатрических препаратов или разговорную терапию. Для получения реабилитационных услуг не обязательно проходить лечение. Ниже представлены доступные виды услуг по реабилитации психического здоровья. Вы можете найти определенные услуги в разделе сайта «NYC 988», введя название нужной вам услуги в поле поиска, перейдя в пункт меню «Find Services» («Найти услуги»):

nyc988.cityofnewyork.us/en/find-services

Поддерживаемое трудоустройство (профессиональная реабилитация): Эти услуги помогают людям устроиться на работу и сохранить ее.

Услуги по поддержке образования: Эти программы помогают людям поступить в образовательные учреждения и закончить их для достижения карьерных целей.

Услуги поддержки от специалистов с похожим опытом: Эти услуги предоставляют поддержку и менторство со стороны обученных и сертифицированных специалистов, которые используют свой опыт жизни с психическим заболеванием и/или зависимостью от психоактивных веществ.

Клубы: Эти программы предлагают разнообразные услуги, которые помогают людям завести друзей, устроиться на работу и сохранить ее, закончить школу и проводить время с пользой. Члены клуба находятся в безопасной и веселой обстановке, наполненной позитивной энергией, работая бок о бок с другими людьми, которые также живут с психическими расстройствами.

Помощь в восстановлении связей с работой, школой, семьей, друзьями и местным сообществом

ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ

Группы поддержки психического здоровья существуют в различных формах, включая профессионально организованные группы с участием врачей-психиатров, онлайн-форумы для виртуальной поддержки, группы семейной поддержки для опекунов или членов семей людей с психическими заболеваниями, а также группы взаимопомощи или группы поддержки под руководством людей с похожим опытом.

Хотя эти группы отвечают разным потребностям и предпочтениям, все они полезны и направлены на создание безопасной и поддерживающей среды, в которой люди могут общаться, делиться опытом и учиться друг у друга.

Следующие программы предлагают группы поддержки по разным темам и для разных аудиторий, а также ресурсы по охране психического здоровья:

«**Baltic Street Wellness Solutions**» – позвоните по номеру **(718) 833-5929** или перейдите на сайт: <https://balticstreet.org/programs/advocacy/>

«**NAMI NYC**» – позвоните по номеру **(212) 684-3264** или перейдите на сайт: <https://naminycmetro.org/support-groups/>

Получение медицинской страховки

Жителям Нью-Йорка, не имеющим медицинской страховки, программа «NYC Care: доступ к медицинскому обслуживанию» (Health Care Access Program) гарантирует недорогие и бесплатные услуги по охране физического и психического здоровья, а также помощь при употреблении психоактивных веществ. Все услуги предоставляются через сеть «NYC Health + Hospitals».

Чтобы записать, позвоните по номеру : 1-646-NYC-CARE (1-646-692-2273) или перейдите на сайт: <https://www.nyccare.nyc/>

Многие жители Нью-Йорка сталкиваются с трудностью поиска специалистов в области психического здоровья и употребления психоактивных веществ, которые работают с их медицинскими страховками, что вынуждает их платить высокие страховые взносы и доплаты за прием, а также ставит под угрозу получение жизненно необходимой помощи. Эти барьеры вызывают опасения по поводу потенциального неравенства в том, как планы медицинского страхования относятся к доступу к услугам по охране психического здоровья и помощи при употреблении психоактивных веществ по сравнению с другими медицинскими или хирургическими услугами. Федеральные законы и законы штата Нью-Йорк о паритете требуют, чтобы большинство планов комплексного медицинского страхования покрывали необходимые с медицинской точки зрения услуги по охране психического здоровья и помощь при употреблении психоактивных веществ наравне с медицинскими и хирургическими услугами, без дополнительных ограничений.

Если ваш медицинский план страхования отказал в необходимых вам услугах или лечении, или вы считаете, что вам приходится дополнительно платить неоправданно много за медицинские услуги, вы можете обратиться в программу поддержки медицинского страхования штата Нью-Йорк для лечения психических заболеваний или расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ, которая называется проект «Доступ к наркологической и психиатрической помощи» (Community Health Access to Addiction & Mental Healthcare Project, CHAMP). Проект CHAMP призван помочь людям и их семьям решить проблемы с доступом к услугам в области психического здоровья и употребления психоактивных веществ, связанные с отказами страховых планов.

Для получения бесплатной конфиденциальной помощи звоните на горячую линию проекта CHAMP по номеру 888-614-5400.

Получение вспомогательного и субсидированного жилья для людей с психическими расстройствами

Вспомогательное жилье включает в себя доступное жилье и сопутствующие услуги для лиц и семей, которым приходится иметь дело с различными трудностями, такими как отсутствие постоянного жилья, психические заболевания, расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ, или ВИЧ/СПИД. Вспомогательное и субсидированное жилье для людей с психическими расстройствами представляет собой стабильную основу для выздоровления, что является особенно важным после пережитого периода нахождения без постоянного жилья, госпитализации или лишения свободы.

Существует два основных вида вспомогательного жилья: одиночное, или общинное, и рассредоточенное. Общинное жилье обычно представляет собой многоквартирный жилой дом, расположенный в общине, где каждый человек или семья имеют отдельные жилые помещения и могут иметь общие кухни, места отдыха и другие удобства. Рассредоточенное вспомогательное жилье состоит из квартир в многоквартирных домах, расположенных по всему району или общине, и сопровождается вспомогательными услугами за пределами района. Участие в этих программах является добровольным и может включать в себя:

- Ведение дела
- Образовательные, профессиональные и другие услуги, ориентированные на выздоровление
- Медикаментозную тактику и консультирование
- Помощь в получении доступа к государственным льготам
- Направление на медицинское обслуживание, психиатрическую помощь и лечение от наркомании и алкоголизма
- Рекомендации по другим необходимым услугам, таким как, например, юридическая поддержка

Чтобы узнать, имеете ли вы право на получение вспомогательного жилья, а также о процедуре получения вспомогательного жилья, посетите страницу Управления по трудовым ресурсам города Нью-Йорка (HRA), посвященную вспомогательному жилью:

<https://www.nyc.gov/site/hra/help/supportive-housing.page>

Карьерные возможности для людей с психическими расстройствами

Знали ли вы, что вы можете заработать, используя свой опыт жизни с психическим заболеванием для помощи другим людям? Существует высокая потребность в **специалистах, имеющих похожий опыт**, на полный и неполный рабочий день, **сертифицированных в штате Нью-Йорке**. Специалисты с похожим опытом прошли обучение и сертификацию в штате Нью-Йорке для оказания поддержки людям с психическими заболеваниями на пути к выздоровлению, опираясь на свой личный опыт. Они работают в различных учреждениях, включая программы психического здоровья, управляемые некоммерческими организациями, клиниками и больницами. Сертифицированные специалисты с похожим опытом помогают людям понять их состояние, освоить навыки преодоления трудностей, получить доступ к государственным льготам, службам охраны психического здоровья и многое другое. Требуемый уровень образования - диплом средней школы или его эквивалент. Затраты на обучение и сертификацию покрываются штатом Нью-Йорком и городом Нью-Йорком. Вы можете пройти обучение очно по следующим программам:

Общественная программа обучения специалистов с похожим опытом «Howie the Harp»:

- **Позвоните по номеру (212) 865-0775** или перейдите по ссылке: https://www.communityaccess.org/index.php?option=com_content&view=article&id=1052

Академия по подготовке специалистов с похожим опытом при больнице Creedmoor:

- **Позвоните по номеру (718) 464-7500** или перейдите по ссылке: <https://nyconnects.ny.gov/services/peer-counseling-academy-omh-pr-900500005080>

Академия по подготовке специалистов с похожим опытом от сети «NYC Health + Hospitals»:

- **Позвоните по номеру (212) 788-3524** или перейдите по ссылке: <https://www.nychealthandhospitals.org/pressrelease/nyc-health-hospitals-expands-behavioral-health-workforce-with-50-peer-academy-graduates/>

Программа по подготовке специалистов с похожим опытом по психическому здоровью в общественном колледже «LaGuardia»:

Карьерные возможности для людей с психическими расстройствами

- **Позвоните по номеру (718) 482-5398** или перейдите по ссылке <https://www.laguardia.edu/ce/career-skills-training/mental-health-peer-specialist-training-program/>

Программа по подготовке специалистов с похожим опытом от «Northwell Health»:

- **Позвоните по номеру (718) 264-1789** или перейдите по ссылке: <https://jobs.northwell.edu/blog/2020/10/30/the-vital-role-of-peer-advocates-at-zucker-hillside-hospital/>

Вы также можете пройти обучение онлайн, перейдя на страницу Академии услуг специалистов с похожим опытом от университета Rutgers: <https://www.academyofpeerservices.org/>

Для получения информации о процессе сертификации и требованиях посетите сайт совета по сертификации специалистов с похожим опытом в штате Нью-Йорке: <https://nypscb.org/>

Существуют возможности трудоустройства для людей, которые не только страдают психическими расстройствами, но и имеют личный опыт взаимодействия с уголовно-правовой системой, отсутствием жилья или употреблением психоактивных веществ, а также для испаноговорящих людей.

Чтобы узнать больше о карьерных возможностях в области психического здоровья и употребления психоактивных веществ, посетите сайт <https://mentalhealth.cityofnewyork.us/workforce>

Работайте и при этом получайте пособие

ПРОГРАММА СТИМУЛИРОВАНИЯ ТРУДА АДМИНИСТРАЦИИ СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Знали ли вы, что, если кто-то получает дополнительное социальное пособие (Supplemental Security Income, SSI) или пособие по программе социального страхования по инвалидности (Social Security Disability Insurance, SSDI) по причине инвалидности, они могут получать пособия и при этом продолжать получать выплаты по работе в течение длительного испытательного срока? Администрация социального обеспечения (Social Security Administration, SSA) предлагает специальную программу стимулирования труда под названием «Ticket to Work» («Билет на работу»), чтобы мотивировать людей улучшать свое финансовое положение и достигать жизненных целей.

В зависимости от размера вашей заработной платы ваши пособия могут со временем начать уменьшаться, но ваше дело никогда не будет полностью закрыто. Если у вас снизится доход, и вам будет необходимо полностью возобновить выплату пособий, Администрация социального обеспечения сможет без проблем возобновить ваше дело. Кроме того, у вас всегда будет возможность сохранить свои льготы по программе «Medicaid», если вы этого захотите.

Для дополнительной информации перейдите по следующей ссылке на сайт Администрации социального обеспечения <https://www.ssa.gov/work/>. Вы даже можете посчитать, насколько увеличится ваш доход, если вы будете работать. Не медлите с действиями: вы ничего не потеряете и многое приобретете, если дадите работе шанс!

Стигматизация и выздоровление

УСТРАНИТЬ СТИГМАТИЗАЦИЮ ПО ОТНОШЕНИЮ К ЛЮДЯМ С ПСИХИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Исследования показали, что одна из основных причин, по которой люди с психическими расстройствами не обращаются за помощью, — это стигма, существующая в обществе. Исследования также показывают, что одним из наиболее эффективных методов снижения стигмы является открытый рассказ людей с психическими заболеваниями о своих историях выздоровления. Независимо от уровня образования или материального положения, стигма, связанная с психическими заболеваниями, затрагивает всех в равной степени.

Если у вас есть проблемы с психическим здоровьем, и вы готовы поделиться своей историей, пожалуйста, сделайте это, так как подобные открытые разговоры могут помочь устранить стигму в наших сообществах.

Если вы хотите поддержать программы штата Нью-Йорк по искоренению стигмы, пожалуйста, отметьте это поле в своей форме декларации о доходах штата Нью-Йорк.

Было ли данное руководство полезным?

Управление мэрии по вопросам психического здоровья населения хотело бы знать, было ли данное руководство полезно для вас, и получить ваши комментарии относительно его улучшения.

Пожалуйста, уделите несколько минут, чтобы пройти наш опрос онлайн, отсканировав QR-код, представленный ниже, или перейдя по ссылке: <https://forms.office.com/g/Fuec3tES12>



Отсканируйте этот QR-код, чтобы пройти онлайн-опрос о том, на сколько полезно данное руководство было для вас, а также о способах его улучшения

1. Откройте приложение «Камера» на телефоне
2. Направьте камеру на QR код
3. Нажмите на появившуюся ссылку
4. Пройдите опрос

Закажите бесплатные копии этого руководства:

Отправьте письмо на адрес электронной почты Управления мэрии по вопросам психического здоровья населения: ContactOCMH@cityhall.nyc.gov, чтобы заказать доставку бесплатных копий этого руководства прямо в ваш офис.



Mayor's Office of
Community
Mental Health

Copyright ©2024