

~ Мои заметки ~

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**NYC Health & Hospitals Corporation**  
**Служба психического здоровья**



© 2009, 2012 издание New York City Health & Hospitals Corporation. Все права защищены. Полное или частичное воспроизведение или копирование данной публикации в любой форме без письменного согласия New York City Health and Hospitals Corporation запрещено.

## Руководство по поддержанию здоровья после выписки из больницы



Включает Карманный план  
здоровья



## ~ Содержание ~

- Введение ..... 1
- Прежде чем вы начнете ..... 2
- Исходные сведения (часть 1) ..... 3  
**Почему я попал (а) в больницу?**
- Текущая информация (часть 1) ..... 4  
**Когда я буду готов (а) выйти отсюда?**
- Информация о будущем (часть 1) ..... 5  
**Как не попасть в больницу?**
- Размышления и факты ..... 6
- Несколько полезных терминов ..... 7
- Этапы перемен ..... 8-11
- Плюсы и минусы выздоровления ..... 12-17
- Исходные сведения (часть 2) ..... 18  
**Почему я попал (а) в больницу?**
- Текущая информация (часть 2) ..... 19  
**Когда я буду готов (а) выйти отсюда?**
- Информация о будущем (часть 2) ..... 20  
**Как не попасть в больницу?**
- Сенсорная модуляция ..... 21
- 10 рекомендаций по контролю психического здоровья ..... 22
- 10 рекомендаций по контролю физического здоровья ..... 23
- 7 рекомендаций по освобождению от наркозависимости и трезвому образу жизни ..... 24
- Создание личного плана здоровья ..... 26-33
- Некоторые полезные номера телефонов ..... 34-39
- Федеральные ресурсы ..... 40-41
- Полезные ссылки ..... 42
- Выражаем благодарность ..... 43
- Заметки ..... 44-46



## ~ Мои заметки ~

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ~ Мои заметки ~

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

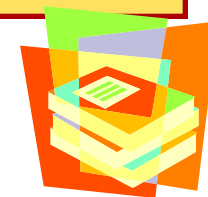
---

---

---

---

## ~ Введение ~



В течение многих лет лечение психических заболеваний не связывали с лечением заболеваний физических и избавлением от алкогольной или наркотической зависимости. Теперь мы знаем, что психическое здоровье зависит от общего состояния человека: от состояния его ума, тела и духа. Не менее важно и то, как человек взаимодействует с внешним миром, например, есть ли у него работа и другие значимые для него дела, и есть ли в его жизни любимые люди.

Бывают моменты, когда многим из нас сложно без посторонней помощи определить цели, достижение которых позволит укрепить свое здоровье. Но делая этот выбор самостоятельно, мы охотнее стремимся к этим целям и придерживаемся выработанного плана.

Это руководство разработано с тем, чтобы помочь вам лучше контролировать свое физическое и психическое состояние, особенно сразу после выписки из больницы. Оно поможет вам рассмотреть причины, по которым вам нужно — или не нужно — измениться. Оно поможет вам выяснить, какие причины заставляют вас совершать нежелательные поступки. Наконец, это руководство поможет вам выбрать цели, к которым вы будете стремиться в ближайшем будущем, опираясь на свои сильные стороны и имеющиеся у вас средства поддержки.

Иными словами, с помощью этого руководства вы сможете лучше понять, почему оказались в больнице, как благополучно выписаться из нее и как больше сюда не попадать.

## Прежде чем вы начнете

Прежде чем вы начнете работать с **«Руководством по поддержанию здоровья после выписки из больницы»**, пожалуйста, ответьте на вопросы следующих трех страниц. Нам будет полезно узнать, что вы думаете о том, почему оказались здесь, как благополучно выписаться из больницы и как поддерживать свое здоровье после этого.

Впоследствии мы еще раз попросим вас ответить на эти вопросы. Вам будет интересно сравнить свои новые ответы с теми, что вы дали вначале. Посмотрим, изменятся ли они за время вашего пребывания в больнице.



## Выражаем благодарность

### Среди прочих, за участие в создании данного буклета мы благодарим:

William Miller, доктора философии, и Steve Rollnick, доктора философии, за их работу в области мотивационных опросов.

~

James Prochaska и Carlos DiClemente за их работу в области транстеоретической модели изменений.

~

William Anthony за его работу в области психиатрической реабилитации.

~

Mary Ellen Copeland за ее вклад в создание Wellness Recovery Action Plan™

~

Департамент здравоохранения и социального обеспечения США (U.S. Department of Health and Human Services), Управление по вопросам психического здоровья и алкогольной/наркотической зависимости (Substance Abuse and Mental Health Services Administration), Центр психиатрических услуг Center for Mental Health Services за научно обоснованные клинические практики «Заболевания: контроль и выздоровление» (“Illness Management and Recovery”) и «Сопряженные расстройства: комплексное лечение двойных расстройств» (“Co-Occurring Disorders: Integrating Dual Disorders Treatment”).

~

Выражаем особую благодарность руководству Психиатрического отделения сестринского ухода ННС (ННС Psychiatric Nursing).

Эта организация предоставляет лично-ориентированный уход и помогает лечить ум, тело и душу.

## Полезные ссылки

**Учебно-исследовательский центр Иллинойского университета в Чикаго (The University of Illinois at Chicago (UIC) National Research and Training Center)** offers предлагает вам бесплатную помощь для выздоровления.

- **This is Your Life! Это ваша жизнь! Создание личного жизненного плана**  
Эта брошюра поможет вам продумать, спланировать и реализовать свои жизненные цели при поддержке тех, кого вы выберете.  
<http://www.cmhsrp.uic.edu/download/sdlifeplan.pdf>
- **Поиск работы для инвалидов: это важно знать.**  
Эта брошюра поможет вам выбрать подходящую программу трудоустройства.  
<http://www.cmhsrp.uic.edu/download/seekingemployment.pdf>
- **Как затронуть деликатные вопросы в разговоре со своим поставщиком услуг**  
Эта брошюра поможет вам начать разговор со своим психологом на такие деликатные темы как близкие отношения, сексуальная свобода, лекарственные препараты.  
<http://www.cmhsrp.uic.edu/download/raisingissues.pdf>
- **Самовыражайтесь! Оцените вашу уверенность в себе**  
Эта брошюра поможет вам определить сферы вашей жизни, над которыми вам не хватает контроля.  
<http://www.cmhsrp.uic.edu/download/sd-self-assessment.pdf>

**Институт здоровья (The Institute for Wellness and Recovery)** издал брошюру о **8 аспектах** здоровья: эмоциональном, финансовом, экологическом, умственном, физическом, социальном, трудовом и духовном. <http://welltacc.org/wellness/113-wellness/301-8-wellness-dimensions-booklet.html>

**Пэт Диган (Pat Deegan). Здоровье человека:**  
<http://transformation-center.org/resources/wellness/PersonalMedicineWorksheet.pdf>

## Исходные сведения (часть 1)

### Почему я попал (а) в больницу?

Пользуясь приведенным далее образцом, запишите собственный ответ на вопрос о том, как вы оказались в больнице. Если вы считаете, что оказались здесь по нескольким причинам, можете указать их все.

#### Образец вопроса.

По каким причинам я сейчас нахожусь в больнице?

#### Образец ответа.

*«Я простудилась, пришлось сидеть дома, и на меня навалилась депрессия. Потом я перестала принимать лекарства, отвернулась от друзей и в конце концов почувствовала себя покинутой и одинокой». «Я начала общаться со старыми друзьями и снова стала употреблять. Оглянуться не успела, как перестала себя контролировать, и полицейские доставили меня в больницу».*

---

---

---

---

---

---

---

---

## Текущая информация (часть 1)

### Когда я буду готов (а) выйти отсюда?

Пользуясь приведенным далее образцом, запишите собственный ответ на вопрос о том, что может помочь вам выйти из больницы.

#### Образец вопроса.

Что в больнице помогает мне почувствовать, что я стал (а) сильнее и готов (а) к выписке?

#### Образец ответа.

*«Я работаю вместе со своей командой, больше разговариваю с врачом». «Я просыпаюсь, принимаю душ и иду в группу». «Я сказала врачу, что хочу начать работать над планом выписки». «Я хочу, чтобы на собраниях присутствовал консультант, который прошел через нечто подобное».*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Федеральные ресурсы

### Домашнее насилие

Горячая линия для жертв домашнего, сексуального насилия и насилия над детьми (National Domestic Violence/Child Abuse/Sexual Abuse)  
(800) 799-SAFE (7233) (800) 942-6908 -на испанском языке

### Образование

Министерство образования США (U.S Department of Education)  
(800) USA-LEARN (872-5327)

### Трудоустройство

Ассоциация по трудоустройству инвалидов (Association for Persons in Supported Employment, APSE) (301) 279-0060

Career One Stop (877) US2-JOBS (872-5627)

Министерство труда США (United States Department of Labor)  
Управление по делам инвалидов (Office of Disability)  
(888) 4-USA-DOL (481-2365)

### Отдых

Национальная ассоциация зон отдыха и парков  
(800) 626-NRPA (6772)

### Группы поддержки/реабилитации

Горячая линия Национальной ассоциации по психическим заболеваниям (National Alliance on Mental Illness, NAMI)  
(800) 950-NAMI (6264)

Управление службы лечения наркотической зависимости и психических расстройств (Substance Abuse and Mental Health Services Administration) (877) SAMHSA-7 (726-4727)

Анонимные наркоманы (Narcotics Anonymous)  
Всемирная служба NA (NA World Service) (818) 773-9999

## Федеральные ресурсы

### Питание

Горячая линия для голодающих  
(866) 3-HUNGRY (348-6479) (877) 8-HAMBRE (842-6273)

### Временное жилье

Общество защиты бездомных (202) 462-4822

Красный Крест (800)RED-CROSS (733-2767)

### Экстренная психологическая помощь

Горячая линия предотвращения самоубийств /  
психологической помощи ветеранам  
(800) 273-TALK (8255) - (877) SUICIDA (784-2432) -  
на испанском языке

### Физическое здоровье

Центр по контролю и профилактике заболеваний (CDC  
(Center for Disease Control), горячая линия по профилактике  
заболеваний (ВИЧ, СПИД, венерические заболевания  
и вирусный гепатит)  
(800) 458-5231

Горячая линия по борьбе со СПИДом  
(800) 342-AIDS (2437) (800) 344-SIDA (7432) -  
на испанском языке

Американская диабетическая ассоциация  
(800) Diabetes (342-2383)

Фонд по борьбе с табакокурением (National Tobacco  
Cessation Collaboration)  
(800) QUITNOW (784-8669)

Программа помощи в приобретении рецептурных  
препаратов (800) 944-1663

## Информация о будущем (часть 1)

### Как не попасть в больницу?

Пользуясь приведенным далее образцом, составьте план действий, которые помогут вам больше не попадать в больницу. Укажите, как вы можете поддерживать свое здоровье без изоляции от общества.

#### Образец вопроса.

Что я могу делать, чтобы оставаться здоровым (ой) и после выписки?

#### Образец ответа.

*«Я могу пройти медосмотр и обсудить свое состояние с врачом». «Я могу правильно питаться, больше отдыхать, найти новых друзей, способных меня поддержать». «Я могу посещать группы самопомощи, которые помогут мне справиться с алкоголизмом».*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Размышления и факты

## Выздоровление

### Комментарии клиентов НСС.

«Выздоровление — это ежедневная работа по оздоровлению ума, тела и духа».

«Выздоровление может занять много времени. Однако теперь я понимаю, что у меня все получится».

«Выздоровление — это стабильный прием лекарств и получение помощи. Это стремление снова обходиться без посторонней помощи».

## Работа

«Профессиональный успех обуславливается навыками и помощью, а не симптомами».

*(William Anthony, доктор философии)*



## Лекарства

«Лекарства не лечат психические заболевания. Однако во многих случаях они помогают человеку вести нормальную жизнь. Если не принимать лекарства согласно рецепту, можно снова оказаться в больнице».

*(Национальный институт психического здоровья (National Institute of Mental Health))*



## Здоровье

Люди, страдающие психическими заболеваниями, умирают на 25 лет раньше других. Этому способствует курение, ожирение и злоупотребление наркотиками и алкоголем. Еще одна причина — недостаточная медицинская помощь.

*(Национальная ассоциация директоров государственных программ психического здоровья (National Association of State Mental Health Program Directors))*



# Мой телефонный справочник

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Некоторые полезные номера телефонов

### Ресурсы, связанные с занятостью и образованием

**G.E.D.** — Программа получения аттестата общего образования  
Звоните по номеру 311 и узнайте о занятиях для получения GED или базового образовании для взрослых (ABE) в вашем районе.

Бесплатное **образование и обучение**: центры профориентации Workforce 1  
Звоните по номеру 311

Библиотека Mid-Manhattan  
(212) 340-0863

Центр Howie T. (Harp **Peer Advocacy and Training Center**)  
(212) 865-0775

Ассоциация психического здоровья (Mental Health Association) — помощь в получении **работы**  
(212) 964-5253

Центр карьеры, дальнейшего образования и профессиональной реабилитации (ACCES V.R – Adult Career and Continuing Education Services – Vocational Rehabilitation) (ранее известный как **VESID**).

(518) 474-1711 или (800) 222-JOBS (5627)



## Несколько полезных терминов

**Амбивалентность.** Двойственное (как позитивное, так и негативное) отношения к чему-либо. Это нормальная реакция на перемены.

**Клиент.** Лицо, которому оказываются психиатрические услуги.

**Полноправное участие в жизни общества.** Возможность, средства и силы, чтобы реализовать задуманное.  
Информированность о вариантах выбора. Ответственность за собственную жизнь.

**Надежда.** Информация, которая вдохновляет людей и помогает им почувствовать, что они в состоянии решить стоящие перед ними проблемы.

**Личностно-ориентированные услуги.** Услуги, оказываемые с учетом пожеланий человека; кроме того, такие услуги отражают его потребности, прошлое и культуру.

**Равный.** Лицо с аналогичной историей психического заболевания.

**Выздоровление.** Состояние, когда человек живет, сосредоточившись на своем здоровье, и стремится к чувству удовлетворенности и благополучия.

**Этап перемен.** Изменяя свое поведение, люди проходят различные этапы. Например, они переходят из состояния «я не готов» в состояние «я готов». А потом они принимают меры по закреплению произведенных изменений.

**Здоровый образ жизни.** Обретение знаний и принятие решений, ведущих к здоровой и счастливой жизни.

## Этапы перемен

Знаете ли вы, что прежде чем сознательно изменить свое поведение, люди много думают и испытывают самые разнообразные чувства? Вспомните, когда вы в последний раз пытались что-либо изменить в своей жизни. Может быть, вы пытались похудеть или бросить курить?



Вот некоторые этапы, которые проходит каждый, кто решил что-либо в себе изменить.



**Предосознание**, (или отрицание). Человек еще не понимает, что у него есть проблема. Поэтому у него нет планов что-либо менять — просто он к этому не готов.

**Осознание**. Человек понимает, что его поведение порождает проблемы. Он даже хочет каким-то образом решить эту проблему. И берет на себя обязательство сделать это в течение **следующих 6 месяцев**.

**Подготовка**. Человек составляет конкретный план и делает первый шаг к перемене. План составляется на **следующий месяц**.



**Действие**. Человек предпринимает конкретные действия и меняется. Хотя до стабильности и коренной перемены еще далеко, он активно действует и делает важные перемены.



**Закрепление**. Человек достиг своей цели (бросил курить, начал заниматься физическими упражнениями, ежедневно принимать лекарства и т. п.) и работает над тем, чтобы эти достижения стали неотъемлемой частью его жизни.

**Рецидив (или возврат)**. Возврат симптомов болезни или проблемного поведения. Это происходит не всегда.

## Некоторые полезные номера телефонов

### Физическое здоровье

**Клиники** медицинской, стоматологической, офтальмологической помощи в г. Нью-Йорке — звоните 311

Горячая линия по иммунизации г. Нью-Йорка (**например, по вопросам вакцинации от гриппа**):  
(212) 676-2323

Центр борьбы со СПИДом:  
(212) 645-0875

Американская **диабетическая** ассоциация (American Diabetes Association) — группы поддержки:  
(800) 342-2383

Управление по делам ветеранов (Department of Veterans Affairs)

Система здравоохранения VA New York Harbor  
(212) 686-7500

Программа помощи в **приобретении медикаментов**  
Partnership for **Prescription** Assistance  
(888) 477-2669

Бесплатные консультации и помощь для желающих **бросить курить**  
(866) 697-8487

Программы по борьбе с **курением** в г. Нью-Йорке — звоните 311

Парки и рекреативные зоны г. Нью-Йорка — **Как сохранить здоровье и хорошо проводить время** — звоните 311, спрашивайте про бесплатные занятия по фитнесу **BeFit**.

**Health Information Tool for Empowerment (HITE):**  
интернет-каталог бесплатных и недорогих  
ресурсов ... [www.hitesite.org](http://www.hitesite.org)

## Некоторые полезные номера телефонов

### Защита интересов

NY Association for **Psychiatric Rehabilitation** Services, Inc.  
(NYAPRS) (518) 436-0008

Комиссия по **качеству ухода** штата Нью-Йорк  
(NYS Commission on **Quality of Care**)  
(800) 624-4143

Служба мэра г. Нью-Йорка для **инвалидов**  
(NYC Mayor's Office for People with **Disabilities**)  
(212) 788-2830

Служба **психического здоровья** штата Нью-Йорк  
(NYS Office of **Mental Health**, OMH) (800) 597-8481

Служба штата Нью-Йорк по **борьбе с алкоголизмом и наркотической зависимостью**  
(NYS Office of **Alcoholism and Substance Abuse Services**, OASAS)  
(800) 553-5790

Urban Justice Center (**юридические услуги**) (646) 602-5600

Компания **MFY Legal Services** (212) 417-3700

Отдел по делам **бездомных** Службы защиты интересов клиента  
(Department of **Homeless Services** Office of Client Advocacy)  
(800) 994-6494 или звоните 311

Центр охраны здоровья гомосексуалистов (Gay Men's Health Center)  
(800) 243-7692

### Экстренная помощь

В опасных для жизни ситуациях звоните **911**

**LIFENET**: (800) 543-3638

Горячая линия по вопросам предупреждения **суицидов** Samaritans  
(Samaritans **Suicide** Prevention): (212) 673-3000

Если вы не готовы что-либо изменить в своей жизни, давайте посмотрим на факты! Задайте интересующие вас вопросы о физическом и психическом здоровье или алкогольной и наркотической зависимости. Осведомленность вам явно не повредит. Или спросите своих друзей или родных, что они думают о том, что сейчас с вами происходит. Если вы будете объективны, а они честны, возможно, вы узнаете о себе что-то новое.

Если вы считаете, что хотели бы изменить что-то в своей жизни, посмотрите на тех, кто может рассказать вам, как они сумели измениться. Что-то можно почерпнуть даже из фильмов и книг. Сейчас самое время обрести уверенность в себе. Окружите себя позитивными людьми, которые вас поддерживают. Обратитесь к тем, кто пережил нечто подобное. Такие люди смогут ободрить вас.

Если вы точно уверены, что через месяц хотите сделать что-то, чтобы помочь себе измениться, значит, настало время составлять план. Решите, какой будет ваша цель, и какие люди будут вас окружать. Полезно также запланировать, как вы будете бороться с желаниями и чувствами, которые вам будет трудно сдерживать.

Как только вы будете готовы, переходите к действиям! Поддерживайте в себе уверенность и говорите себе позитивные вещи. Эти слова помогут вам стать сильнее. Празднуйте свой успех. Не забудьте рассказать другим о том, как продвигаетесь вперед.

На то, чтобы полностью измениться, уйдет около года. Но и тогда вам придется следить за малейшими признаками рецидива или возврата симптомов. Будьте рядом с людьми, которые поддерживают позитивные изменения вашего образа жизни.

Возможно, к вам снова вернутся симптомы психического или физического заболевания, или же вы снова начнете употреблять наркотики или алкоголь. Это не значит, что вам придется все начинать сначала. Возможно, вам просто необходимо вернуться к этапу «Действие». Вы можете снова составить личный план. Рецидив не всегда составляет часть «картины перемен», но он случается. Теперь вы знаете, что можете вернуться к циклу выздоровления.

## Предосознание

«Не понимаю, почему всех так беспокоит моя раздражительность. Не так уж часто я на кого-то набрасываюсь. И вообще, это у них проблемы, а не у меня».

«Я оставил всякую надежду, и даже слышать не хочу о том, что что-то может быть лучше».

## Осознание

«Такое впечатление, что курение и впрямь усугубляет мою астму».

«Похоже, без лекарств я делаю то, чего делать не следовало бы».

## Подготовка

«Я записался на прием к врачу. Я хочу, чтобы она выписала мне пластырь, который помогает бросить курить».

«Я позвонил в центр Howie the Harp, чтобы выяснить, смогу ли я получить поддержку людей, которые находятся в такой же ситуации».

## Группы поддержки (Mutual Aid/Recovery Groups)

Справочная линия по вопросам чистого наличного месячного дохода (NAMI Helpline): (212) 684-3264  
(800) 950-6264

Анонимные алкоголики (AA)  
Inter-Group: (212) 647-1680

Анонимные наркоманы (NA)  
Региональная справочная линия: (212) 929-6262

Группы анонимных любителей поеть (OA):  
(212) 946-4599

Recovery, Inc. Фонд самолечения Авраама Лой (Abraham Low Self-Help Systems): (866) 221-0302

## Поддержка равных лиц

Peer Network Group г. Нью-Йорка  
(212) 780-1400, доб. 7728

Департамент здравоохранения и психической гигиены  
г. Нью-Йорка (NYC Department of Health & Mental Hygiene)  
Управление по делам клиентов  
(347) 396-7194

LIFENET: (800) 543-3638

## Некоторые полезные номера телефонов

Национальный союз по психическим заболеваниям (The National Alliance on Mental Illness, NAMI) имеет интернет-справочник под названием «Сеть здравоохранения города Нью-Йорка» (NYC Network of Care). Эта служба предоставляет информацию о различных видах ресурсов и просвещения, группах, мероприятиях и новых темах.

Справочник находится по адресу  
[www.NYCNetworkofCare.org](http://www.NYCNetworkofCare.org).

## Общественные ресурсы

Информационная линия Управления социальной защиты населения по вопросам **Medicaid** и **продуктовых талонов (Food Stamps)**, а также другие горячие линии: (877) 472-8411

Благотворительный **продовольственный фонд** г. Нью-Йорка (**Food Bank for New York City**): (212) 566-7855

Горячая линия для **голодающих** г. Нью-Йорка (**NYC Hunger Hotline**): (866) 888-8777

Благотворительный **вещевой фонд** г. Нью-Йорка (**The Clothing Bank of NYC**): (718) 492-4015

Круглосуточная горячая линия по вопросам мобильной помощи нуждающимся и предоставлению **жилья** в экстренных ситуациях (**Mobile Street Outreach & Emergency Shelter Hotline**): 311

Горячая линия по вопросам домашнего **насилия** (**Domestic Violence (Safe Horizons) Hotline**): (800) 621-4673



## Какие мысли приходят во время различных этапов

### Действие

«Я вступила в группу Weight Watchers. Еще я каждый месяц хожу к врачу: хочу узнать, не изменится ли к лучшему мой индекс массы тела (ИМТ)».

«Я каждый день хожу на собрания анонимных алкоголиков (АА). У меня даже есть спонсор, который понимает, почему мне необходимо принимать лекарства».

«Я чувствую себя лучше, когда принимаю лекарства. Мои родственники чаще приглашают меня на ужин. Я радуюсь тому, что они снова стали частью моей жизни».

«Я делаю физические упражнения, ем больше фруктов и овощей. Я чувствую прилив сил. Кто бы мог подумать?!»

«В выходные я съел много сладкого, и теперь у меня зашкаливает сахар крови».

«Я думал, что смогу отказаться от лекарств без проблем. Но потом я заболел и потратил кучу денег на лечение. Я вынес из этого ценный урок и очень хочу снова встать на путь выздоровления».

### Закрепление

### Рецидив

## Плюсы и минусы выздоровления

### Психическое здоровье

Отсутствие изменений	Изменения
<p><b>Минусы отсутствия изменений</b></p> <p>Что <u>плохого</u> в том, что я и дальше <u>буду относиться</u> к своему психическому здоровью <u>как прежде</u>? (Например: «Я не смогу достичь своей цели и закончить школу».)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><b>Минусы изменений</b></p> <p>Что <u>плохого</u> в том, что я <u>начну относиться</u> к своему психическому здоровью <u>по-другому</u>? (Например: «Возможно, мне будет слишком тяжело добиться успеха».)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p><b>Плюсы отсутствия изменений</b></p> <p>Что <u>хорошего</u> в том, что я и дальше <u>буду относиться</u> к своему психическому здоровью <u>как прежде</u>? (Например: «Если я не буду принимать лекарства, я не наберу вес».)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><b>Плюсы изменений</b></p> <p>Что <u>хорошего</u> в том, что я <u>начну относиться</u> к своему психическому здоровью <u>по-другому</u>? (Например: «Возможно, я смогу больше наслаждаться общением с друзьями».)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

## Вопросы, связанные с употреблением алкоголя и наркотиков

Составьте список целей, которых вы хотели бы достичь в первую очередь, чтобы избавиться от **алкогольной или наркотической зависимости**. Например: посещать группу поддержки, такую как АА, узнать, какие факторы провоцируют срыв, узнать свои сильные стороны и откуда можно получить помощь):

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Перечислите то, что поможет вам справиться с **алкогольной или наркотической зависимостью** (например, консультации, лекарства, друзья):

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Вопросы, связанные с употреблением алкоголя и наркотиков

Составьте список врачей, которым вам необходимо позвонить и/или программ, которые вам необходимо посетить после выписки из больницы по поводу употребления алкоголя или наркотиков.

Имя и фамилия врача: \_\_\_\_\_

Адрес: \_\_\_\_\_

Номер телефона: \_\_\_\_\_

Дата приема: \_\_\_\_\_

Причина: \_\_\_\_\_

Имя и фамилия врача: \_\_\_\_\_

Адрес: \_\_\_\_\_

Номер телефона: \_\_\_\_\_

Дата приема: \_\_\_\_\_

Причина: \_\_\_\_\_

Имя и фамилия врача: \_\_\_\_\_

Адрес: \_\_\_\_\_

Номер телефона: \_\_\_\_\_

Дата приема: \_\_\_\_\_

Причина: \_\_\_\_\_

## Плюсы и минусы выздоровления

*Готовы ли вы изменить свое отношение к **психическому здоровью**? Вы уже меняете его или еще не решили? Обведите то, что вам больше подходит.*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Не готов (а)  
меняться

Уже изменился  
(изменилась)

*Подумайте, в какой части шкалы лежит ваше отношение к своему психическому здоровью. Запишите несколько примеров действий, способных подвигнуть вас к переменам и помочь приблизиться к «десятке».*

### Образец ответа.

«Спросить врача о побочных эффектах моих лекарств».  
«Узнать подробнее о хороших обучающих программах».  
«Спросить своих родных, что им во мне нравится».

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Плюсы и минусы выздоровления

### Физическое здоровье

Отсутствие изменений	Изменения
<p><b>Минусы отсутствия изменений</b></p> <p>Что <u>плохого</u> в том, что я и дальше <u>буду относиться</u> к своему физическому здоровью <u>как прежде</u>? (Например: «Я могу серьезно заболеть, и в итоге мне понадобится сестринский уход»).</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><b>Минусы изменений</b></p> <p>Что <u>плохого</u> в том, что я <u>начну относиться</u> к своему физическому здоровью <u>по-другому</u>? (Например: «Я перестану получать пособие по нетрудоспособности (SSI checks)».)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p><b>Плюсы отсутствия изменений</b></p> <p>Что <u>хорошего</u> в том, что я и дальше <u>буду относиться</u> к своему физическому здоровью <u>как прежде</u>? (Например: «Мне не придется отказываться от любимых блюд»).</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><b>Плюсы изменений</b></p> <p>Что <u>хорошего</u> в том, что я <u>начну относиться</u> к своему физическому здоровью <u>по-другому</u>? (Например: «Если я похудею, я буду выглядеть лучше, а мои колени перестанут болеть».)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

## Вопросы психического здоровья

Перечислите **вопросы**, над которыми вы хотели бы поработать в первую очередь, чтобы стать психически здоровым и **поддерживать психическое здоровье** на должном уровне. Например: больше узнать о лекарстве, высыпаться, общаться с друзьями.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Перечислите лекарства, которыми вы лечите свои **психические** заболевания:

---

---

---

---

---

---

---

---



## Вопросы психического здоровья

Составьте список врачей, которым вам необходимо позвонить или которых необходимо посетить после выписки из больницы.

Имя и фамилия врача: \_\_\_\_\_

Адрес: \_\_\_\_\_

Номер телефона: \_\_\_\_\_

Дата приема: \_\_\_\_\_

Причина: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Имя и фамилия врача: \_\_\_\_\_

Адрес: \_\_\_\_\_

Номер телефона: \_\_\_\_\_

Дата приема: \_\_\_\_\_

Причина: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Имя и фамилия врача: \_\_\_\_\_

Адрес: \_\_\_\_\_

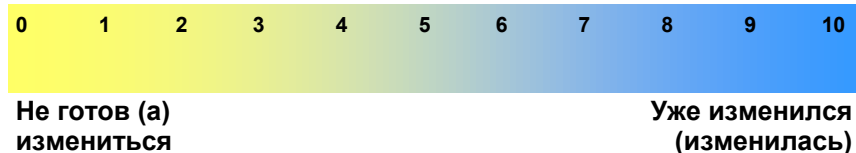
Номер телефона: \_\_\_\_\_

Дата приема: \_\_\_\_\_

Причина: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Плюсы и минусы выздоровления

*Готовы ли вы изменить свое отношение к **физическому здоровью**? Вы уже меняете его или еще не решили? Обведите то, что вам больше подходит.*



*Подумайте, в какой части шкалы лежит ваше отношение к своему физическому здоровью. Запишите несколько примеров действий, способных подвигнуть вас к переменам и помочь приблизиться к «десятке».*

### Образец ответа.

*«Подробнее расспросить своего врача о том, как он сможет помочь мне, если я решу бросить курить». «Выбрать врача, который принимает имеющуюся у меня страховку и работает рядом с моим домом».*

---

---

---

---

---

---

---

---

## Плюсы и минусы выздоровления

### Употребление алкоголя и наркотиков

Отсутствие изменений	Изменения
<p><b>Минусы отсутствия изменений</b></p> <p>Что <u>плохого</u> в том, что <u>мое отношение</u> к употреблению алкоголя или наркотиков <u>останется прежним?</u> (Например: «Я закончу тем, что потеряю жилье или окажусь в тюрьме»).</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><b>Минусы изменений</b></p> <p>Что <u>плохого</u> в том, что <u>мое отношение</u> к употреблению алкоголя или наркотиков <u>изменится?</u> (Например: «Возможно, без пива я начну нервничать».)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p><b>Плюсы отсутствия изменений</b></p> <p>Что <u>хорошего</u> в том, что <u>мое отношение</u> к употреблению алкоголя или наркотиков <u>останется прежним?</u> (Например: «У меня останутся те же друзья».)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><b>Плюсы изменений</b></p> <p>Что <u>хорошего</u> в том, что <u>мое отношение</u> к употреблению алкоголя или наркотиков <u>изменится?</u> (Например: «Возможно, я не буду чувствовать себя таким больным или подавленным».)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

## Медицинские вопросы

Перечислите **вопросы**, над которыми вы хотели бы поработать в первую очередь, чтобы стать **здоровым** и поддерживать здоровье на должном уровне. Например:

1. Снизить вес с \_\_\_\_\_ фунтов до \_\_\_\_\_ фунтов.
2. Снизить уровень холестерина с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_.
3. Поддерживать уровень сахара в крови на отметке \_\_\_\_\_.
4. Сократить количество выкуриваемых сигарет с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_. Или: я продолжу не курить.
5. Сдать предложенные врачом анализы крови на ВИЧ и/или гепатит С, а также на наличие заболеваний, передающиеся половым путем.
6. Другие цели: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Перечислите лекарства, которыми вы **лечитесь**:

---



---



---



---



---



---



---

## Медицинские вопросы

Составьте список врачей, которым вам необходимо позвонить или которых необходимо посетить после выписки из больницы:

Имя и фамилия врача: \_\_\_\_\_

Адрес: \_\_\_\_\_

Номер телефона: \_\_\_\_\_

Дата приема: \_\_\_\_\_

Причина: \_\_\_\_\_

Имя и фамилия врача: \_\_\_\_\_

Адрес: \_\_\_\_\_

Номер телефона: \_\_\_\_\_

Дата приема: \_\_\_\_\_

Причина: \_\_\_\_\_

Имя и фамилия врача: \_\_\_\_\_

Адрес: \_\_\_\_\_

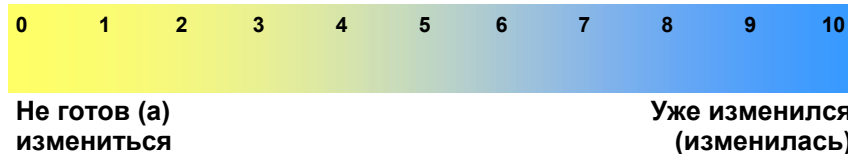
Номер телефона: \_\_\_\_\_

Дата приема: \_\_\_\_\_

Причина: \_\_\_\_\_

## Плюсы и минусы выздоровления

*Готовы ли вы изменить свое отношение к употреблению алкоголя или наркотиков? Вы уже меняете его или еще не решили? Обведите то, что вам больше подходит:*



*Подумайте, в какой части шкалы лежит ваше отношение к своему физическому здоровью. Запишите несколько примеров действий, способных подвигнуть вас к переменам и помочь приблизиться к «десятке».*

### Образец ответа.

*«Спросить врача, есть ли лекарства, которые могут помочь мне преодолеть алкогольную или наркотическую зависимость». «Спросить врача, будет ли он работать со мной, если я захочу просто уменьшить потребление, а не бросать совсем». «Выяснить, где находится ближайшее место проведения собраний анонимных алкоголиков (АА)».*

---

---

---

---

---

---

---

---

## Исходные сведения (часть 2)

### Почему я попал в больницу?

Пользуясь приведенным далее образцом, запишите собственный ответ на вопрос о том, как вы оказались в больнице. Если вы считаете, что оказались здесь по нескольким причинам, можете указать их все.

#### Образец вопроса.

По каким причинам я сейчас нахожусь в больнице?

#### Образец ответа.

*«Я простудилась, пришлось сидеть дома, и на меня навалилась депрессия. Потом я перестала принимать лекарства, отвернулась от друзей и, в конце концов, почувствовала себя покинутой и одинокой». «Я начала общаться со старыми друзьями и снова стала употреблять. Оглянуться не успела, как перестала себя контролировать, и полицейские доставили меня в больницу».*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Составляем личный план здоровья

Вы можете снова заболеть или начать употреблять наркотики или алкоголь. Что, по вашему мнению, должны сделать ваши друзья, родные или врач, чтобы помочь вам вернуться на путь оздоровления?

---

---

---

Что было для вас наиболее полезным, когда вы болели? (например лекарства, врач, медитация или йога)

---

---

---

Если вы заболете или начнется рецидив, какую помощь вы бы не хотели получить?

---

---

Если вы заболете или начнется рецидив, какую помощь вы хотели бы получить, если это возможно?

---

---

---

## Составляем личный план здоровья

Составить план поддержания здоровья — значит обратить внимание на состояние своего здоровья, в том числе на состояние тела, ума и духа. Это также означает получить поддержку и помощь в необходимый момент.

Если вы начнете замечать, что вы уже не заботитесь о себе так хорошо, как планировали...

### Что вам необходимо предпринять?

---

---

---

---

### Кому необходимо позвонить?

Имя и фамилия: \_\_\_\_\_

Номер телефона: \_\_\_\_\_

Имя и фамилия врача: \_\_\_\_\_

Номер телефона: \_\_\_\_\_

### Куда следует обратиться?

---

---

---

## Текущая информация (часть 2)

### Когда я буду готов (а) выйти отсюда?

Пользуясь приведенным далее образцом, запишите собственный ответ на вопрос о том, что может помочь вам выйти из больницы.

#### Образец вопроса.

Что в больнице помогает мне почувствовать, что я стал сильнее и готов к выписке?

#### Образец ответа.

*«Я стал лучше разбираться в своих лекарствах и принимаю их в соответствии с назначением врача». «Я задаю своему врачу больше вопросов о побочных эффектах». «Я чувствую себя лучше и сплю лучше». «Я нашел группу поддержки, которую я буду посещать». «Мы с моим социальным работником составили план выписки». «Сейчас я чувствую, что снова обрел почву под ногами».*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Информация о будущем (часть 2)

### Как не попасть в больницу?

Пользуясь приведенным далее образцом, составьте план действий, которые помогут вам больше не попадать в больницу. Укажите, как вы можете поддерживать свое здоровье без изоляции от общества.

#### Образец вопроса.

Что я могу делать, чтобы оставаться здоровым и после выписки?

#### Образец ответа.

*«Я могу пройти медосмотр и обсудить свое состояние с врачом». «Я могу правильно питаться, больше отдыхать, найти новых друзей, способных меня поддержать». «Я могу посещать группы самопомощи, которые помогут мне справиться с алкоголизмом». («Теперь я знаю, что алкоголь не поможет мне справиться с депрессией».)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Личные рекомендации

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 7 рекомендаций по освобождению от наркозависимости и трезвому образу жизни

Освободиться от наркозависимости и вести трезвый образ жизни очень важно. Это влияет на состояние вашего ума, тела и души. Вот 7 рекомендаций и преимуществ, которые помогут вам освободиться от наркозависимости и начать вести трезвый образ жизни, а также их преимущества.

### Рекомендации

1. Осознайте, на каком этапе перемен вы находитесь.
2. Общайтесь с выздоравливающими людьми.
3. Подумайте о целесообразности прочтения курса «12 шагов» и обсудите его с другими.
4. Обратите внимание на те факторы, которые приводят к срыву. Некоторые из причин — это чувство голода, злости, одиночества и усталости (HALT).
5. Поймите, почему у вас возникает желание принять наркотики или выпить.
6. Вместо того чтобы пить или принимать наркотики, сделайте что-нибудь позитивное. Можно гулять, заниматься спортом, танцевать.
7. Выясните, что кроме употребления наркотиков или алкоголя приносит вам удовольствие.

### Преимущества

1. Это поможет вам сделать то, к чему вы готовы. Это способствует вашей мотивации.
2. Это поможет вам чувствовать поддержку. Это поможет почувствовать себя менее одиноким.
3. Это поможет вам получить ценные рекомендации.
4. Это поможет вам понять, что именно побуждает вас принимать наркотики или пить. Это поможет вам избежать этих причин.
5. Это поможет вам чувствовать, что ситуация находится под контролем. Это поможет вам понять, что желание принимать наркотики или алкоголь пройдет.
6. Это поможет вам не думать о наркотиках или алкоголе. Это поможет вам стать увереннее в себе.
7. Это поможет доказать, что человек может не пить и не принимать наркотики, и прекрасно проводить время.

## Средства коррекции нарушений сенсорной модуляции

Находясь в больнице, вы научились справляться со стрессом, раздражением и беспокойством, переключая внимание. Дома вы можете использовать те же средства, что и в больнице. Вот несколько РЕКОМЕНДАЦИЙ:

- ✓ Слушайте успокаивающую или жизнерадостную музыку
- ✓ Дышите глубоко
- ✓ Зажгите ароматические свечи
- ✓ Нюхайте апельсин, лимон или лайм
- ✓ Рисуйте
- ✓ Делайте упражнения с эспандером
- ✓ Поднимайте утяжеленные мягкие игрушки
- ✓ Кладите на плечи утяжеленное одеяло
- ✓ Пользуйтесь антистрессовыми мячами
- ✓ Почаще сидите в кресле-качалке
- ✓ Гуляйте



Постарайтесь выделить в своем доме место для отдыха. Если у вас нет такой возможности, следуйте хотя бы некоторым РЕКОМЕНДАЦИЯМ, даже когда сидите на стуле или за столом.

Не забывайте, что вещи, которые можно понюхать, услышать, потрогать или увидеть, могут помочь вам улучшить свое настроение. Представьте кота, мурлыкающего рядом с вами. Чашку горячего чая в руках. Запах любимого средства для душа. Представьте, что смотрите на прекрасное или интересное произведение искусства или сами его создаете.



## 10 рекомендаций по контролю психического здоровья

Хорошее самочувствие не придет по мановению волшебной палочки. Чтобы оно появилось, потребуется время и усердие. Вот 10 рекомендаций, которые помогут вам контролировать свое психическое здоровье, а также преимущества поддержания психического здоровья на должном уровне.

### Рекомендации

1. Постарайтесь лучше понять свои симптомы и их значение.
2. Поймите, что провоцирует ваши приступы и что является для вас стрессовой ситуацией.
3. Создайте группу поддержки из друзей и родных.
4. Узнайте больше о тех лекарствах, которые вы принимаете. Поговорите с врачом о побочных эффектах.
5. Посещайте группы поддержки.
6. Ставьте достижимые цели.
7. Верьте в себя.
8. По возможности помогайте другим.
9. Регулярно посещайте врача.
10. Найдите себе занятие по душе.

### Преимущества

1. Это поможет вам справиться с беспокойством и другими отрицательными эмоциями.
2. Это поможет вам избежать ситуаций, которые могут вызвать отрицательные эмоции или плохо кончиться.
3. Это поможет вам почувствовать, что есть люди, которым можно доверять и к которым можно обратиться за помощью.
4. Это поможет вам понять, каким образом лекарства способствуют выздоровлению. Это поможет вам не прекращать прием лекарств.
5. Это поможет вам чувствовать, что вы не одиноки.
6. Это поможет вам чувствовать себя успешным.
7. Это придаст вам уверенности в себе.
8. Это поможет вам чувствовать себя нужным.
9. Это поможет вам отслеживать свой прогресс.
10. Это поможет вам быть более довольным жизнью.

## 10 рекомендаций по контролю физического здоровья

Ваше физическое здоровье оказывает влияние на ваше психическое здоровье. Вот 10 рекомендаций, которые помогут вам контролировать свое физическое здоровье и поддерживать его на должном уровне.

### Рекомендации

1. Пройдите медицинский осмотр.
2. Обратите внимание на такие проблемы, как диабет, сердечные заболевания, высокое артериальное давление, высокий уровень холестерина, избыточный вес.
3. Держите свое тело в чистоте.
4. Придерживайтесь сбалансированного питания, ешьте три раза в день. Ежедневно перекусывайте здоровой пищей.
5. Найдите способ получать физические нагрузки. Ходите пешком, делайте растяжки, плавайте, занимайтесь йогой, ездите на велосипеде.
6. Достаточно отдыхайте (6-8 часов).
7. Пейте много жидкости.
8. Поговорите о своих чувствах с врачом и физиотерапевтом.
9. Во время приема лекарств делайте анализ крови.
10. Откажитесь от алкоголя, сигарет, наркотиков и небезопасного секса, или, по крайней мере, сократите их употребление.

### Преимущества

1. Это поможет вам больше узнать о своем здоровье и о том, как его сохранить.
2. Это поможет вам своевременно решать проблемы со здоровьем.
3. Это поможет вам чувствовать себя здоровым.
4. Это поможет вам чувствовать себя энергичнее и не переутомляться.
5. Это поможет организму правильно функционировать, Это поможет сохранять ясность ума.
6. Это поможет организму правильно функционировать. Это поможет избежать перепадов настроения.
7. Это поможет пищеварению.
8. Это поможет вам справиться со стрессом.
9. Это поможет вам убедиться, что уровень лекарств в вашем организме в норме.
10. Это поможет вам стать здоровее и поддерживать свое самочувствие на должном уровне.