

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В СПОЛУЧЕНИХ ШТАТАХ

У США під психічним здоров'ям розуміють турботу про власні почуття і загальне благополуччя. Це включає управління стресом, взаємодію з іншими людьми або піклування про свої думки та фізичні почуття. Психічне здоров'я є важливою частиною загального здоров'я і може сприяти зміцненню стосунків, фізичному благополуччю та емоційній стійкості. У Сполучених Штатах вважається нормальним говорити про своє психічне здоров'я та звертатися за емоційною підтримкою, якщо вам потрібна допомога.

ВИДИ ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ

Ви можете відчувати стрес, смуток або збентеження в процесі переселення або в повсякденному житті. Такі почуття є нормальними і нормально звертатися за емоційною підтримкою, якщо вона вам потрібна. Емоційна підтримка може надходити з багатьох різних джерел. Ось декілька прикладів:



Люди у вашому житті. Ви можете знайти підтримку у друзів і рідних, наставників або коучів. Вчителі та релігійні лідери також можуть дати пораду у важкі часи.



Психотерапія або консультації.

Психотерапевти та консультанти допомагають розвивати навички розуміння своїх почуттів та оволодіння ними. У Сполучених Штатах багато людей звертається до своїх психотерапевтів або консультантів по допомогу з почуттями, якщо у них немає більш серйозних проблем.



Групи підтримки. В групах підтримки можна отримати підтримку від людей з подібними проблемами. Деякі групи підтримки також пропонують заняття різноманітною творчістю, наприклад, мистецтвом або кулінарією. Існують групи підтримки для конкретних категорій людей, наприклад, для матерів або підлітків. В групах підтримки також можна налагодити нові соціальні зв'язки у вашій громаді.



Ліки. Ліки можуть допомогти зменшити тривожність, покращити сон і підтримати загальний емоційний стан. Часто ліки прописує ваш терапевт або психіатр. Люди, які приймають ліки, звичайно регулярно відвідують свого лікаря, щоб спостерігати за тим, наскільки добре діє препарат.

Важливо знати, що медичні працівники та перекладачі повинні зберігати все, про що ви розповідаєте, у конфіденційності, якщо тільки вони не побоюються, що ви можете завдати шкоди собі або комусь іншому. Це означає, що ваш медичний працівник і перекладач не розкажуть вашій сім'ї, друзям або представникам вашої громади про ваші думки, почуття або розмови.

ВИБІР МЕДИЧНОГО ПРАЦІВНИКА

Пошук медичного працівника, який відповідає вашим потребам та графіку, може забрати певний час. Під час пошуку медичного працівника враховуйте наступне:



Медичне страхування. Деякі медичні працівники приймають медичну страховку, а деякі вважаються такими, які «не входять в її мережу». Спитайте, чи приймає медичний працівник, заклад або група підтримки вашу медичну страховку і чи передбачаються додаткові збори або платежі.



Переклад. Ви маєте право отримати безкоштовні послуги перекладу на мову за вашим вибором в будь-якому медичному закладі, який отримує федеральне фінансування. Скажіть персоналу лікарні або клініки, що вам потрібен перекладач, коли записуєтеся на прийом або звертаєтесь у відділення невідкладної допомоги.



Доступність. Перевірте, де знаходиться медичний працівник, в який час він може прийняти вас для лікування і скільки вам, можливо, доведеться чекати отримання послуг. Ви також можете спитати, чи прийме вас медичний працівник у випадку невідкладної потреби.



Лікування. Ви можете спитати, чи має ваш медичний працівник подібне культурне походження або чи працював він раніше з новоприбулими до країни. Ви також можете спитати, чи є в нього досвід надання допомоги з такими проблемами, як ваші.

Пам'ятайте, що вибір медичного працівника – це особисте рішення. Важливо знайти медичного працівника, якому ви довіряєте і з яким вам комфортно. Якщо вам потрібна допомога з пошуком послуг, зверніться по допомогу до вашого терапевта, соціального працівника, Агентства з питань переселення або спонсора.

