



Психическое здоровье важно для вас и вашей семьи.

Уделите внимание ментальному здоровью.



SACRAMENTO
COUNTY

StopStigmaSacramento.org

ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА ЯВЛЯЮТСЯ РЕАЛЬНЫМИ, РАСПРОСТРАНЕННЫМИ И ИЗЛЕЧИМЫМИ.

Знаете ли вы, что каждый пятый человек живет с психическим расстройством? В округе Сакраменто более 300 000 жителей живут с психическими заболеваниями.

Психическое расстройство похоже на любое физическое заболевание, но оно влияет на мозг. Психическое расстройство проявляется по-разному у каждого человека, но никого нельзя осуждать за него.

Помощь и поддержка доступны, но стигматизация и страх часто не позволяют людям обратиться за помощью.

Остановите стигматизацию и поддержите психическое здоровье в своем окружении:

изучите факты о психических заболеваниях, о том, как стигма может навредить людям и семьям, а также о ресурсах, имеющихся в наличии для оказания помощи.

узнайте о признаках. Ознакомление с психическими расстройствами позволит начать процесс выздоровления. Важно уметь распознавать их тревожные признаки, чтобы вы могли предложить помощь и знали, когда нужно действовать.

начните разговор. Если вы считаете, что кто-то из ваших знакомых страдает, проявите заботу и поинтересуйтесь, как они себя чувствуют.

поощряйте доверие. Сообщите своему окружению, что медицинские работники будут сохранять конфиденциальность всей информации и относиться ко всем людям с уважением на протяжении всего пути восстановления психического здоровья.

Посетите сайт StopStigmaSacramento.org, чтобы узнать больше и принять участие в этом процессе.

Позвоните по телефону 211, чтобы вас направили в службы психического здоровья, учитывающие культурные особенности и ориентированные на выздоровление. Переводчики доступны по запросу.