



**Психічне здоров'я важливе для вас та вашої родини**

**Не забувайте про психічне здоров'я**



**SACRAMENTO**  
COUNTY

[StopStigmaSacramento.org](http://StopStigmaSacramento.org)

## ПСИХІЧНІ РОЗЛАДИ Є СПРАВЖНИМИ, ПОШИРЕНИМИ ТА ВИЛІКОВНИМИ.

Чи знаєте ви, що психічні розлади спотерігаються у кожній п'ятій людині? Понад 300 000 жителів округу Сакраменто мають психічні захворювання.

Психічний розлад схожий на будь-яку фізичну хворобу, але він впливає на мозок. У кожній людині це виглядає по-своєму, але ніхто не повинен бути визначений своїм станом.

Ви можете отримати допомогу та підтримку, але стигма або страх здебільшого заважають людям звертатися по допомогу.

### Зупиніть стигму та підтримайте психічне здоров'я у вашій громаді:

**Дізнайтеся** більше про психічні захворювання, про те, як стигма може завдати шкоди окремим людям та родинам, а також про ресурси для допомоги, якими можна скористуватися.

**Дізнайтеся про ознаки.** Знання про психічні захворювання можуть стати початком зцілення. Важливо мати уявлення про попереджувальні ознаки, щоб ви змогли запропонувати допомогу та знали, як діяти.

**Не відмовчуйтеся.** Якщо ви вважаєте, що хтось, кого ви знаєте, страждає, простягніть руку та запитайте про самопочуття.

**Заохочуйте довіру.** Розповідайте у своїй громаді, що кваліфіковані фахівці додержуються конфіденційності інформації та ставляться з повагою до кожного протягом усього шляху до психічного здоров'я.

---

Щоб дізнатися більше та мати змогу допомагати оточуючим, відвідайте [StopStigmaSacramento.org](https://www.stopstigma.sacramento.org).

Для отримання інформації про фахівців, знайомих з вашою культурою, та служб психічного здоров'я, орієнтованих на одужання, телефонуйте за номером 211. Послуги перекладача надаються за запитом.