Good Mental Health is Ageless

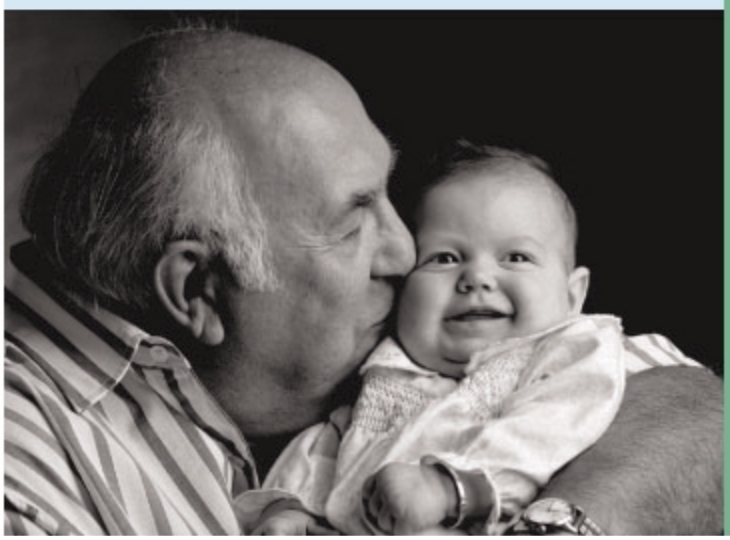
Душевное Здоровье Не Имеет Возраста

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Substance Abuse Treatment
www.samhsa.gov

Психическое здоровье столь же важно, как и физическое.

Душевное здоровье помогает вам:

- Получать больше удовольствия от жизни.
- Находить выход из трудных ситуаций.
- Поддерживать хорошие отношения с членами семьи, друзьями и другими окружающими вас людьми.
- Поддерживать хорошую физическую форму.



Душевное здоровье не означает, что вы никогда не будете испытывать чувства грусти, одиночества или подавленности. Но если эти чувства нарушают течение вашей жизни либо тянутся слишком долго, то возможно наличие более серьёзной проблемы.

Непривычное чувство подавленности или депрессия могут возникнуть вследствие следующих причин:

- В связи с переездом на другое место жительства.
- Смерть или болезнь близкого вам человека.
- Вы вынуждены зависеть от помощи окружающих в повседневной жизни, даже в простых вещах, которые вы привыкли делать самостоятельно.
- Проблемы со здоровьем кажутся непреодолимыми.

Следующие изменения в поведении могут свидетельствовать не только о депрессии, но и о других эмоциональных проблемах:

- Огорчение по любому поводу.
- Нехватка энергии для выполнения желаемых или привычных вам функций.
- Нарушение режима сна.
- Возрастающая забывчивость.
- Чувство боязни.
- Нарушение режима питания.
- Пренебрежение работой по дому.
- Постоянная слезливость.
- Неспособность распоряжаться деньгами.
- Уверенность, что вы не в состоянии сделать что-либо заслуживающее внимания.
- Чувство растерянности.
- Частая потеря ориентации.
- Частое желание находиться в одиночестве.
- Ограниченное или полное прекращение времяпрепровождения с друзьями.
- Чувство безнадёжности или подавленности.
- Мысли о том, что жить не стоит.
- Мысли о причинении себе вреда.

Вот несколько мер, которые вы можете предпринять, если депрессия или другие изменения в поведении длятся более двух недель:

- Поговорите с вашим лечащим врачом или другим специалистом. Расскажите им, что именно вы чувствуете и объясните, как ваше нынешнее состояние отличается от вашего обычного состояния. Они могут обследовать вас на наличие каких-либо проблем, а также обсудить с вами способы их лечения.
- Поделитесь вашими чувствами с другом, членом семьи или духовным наставником. Близкие вам люди иногда могут первыми обратить внимание на изменения, произошедшие с вами, которых вы сами можете не замечать.
- Обратитесь за советом к работнику вашего центра для пожилых людей или к работнику программы, участником которой вы являетесь.
- Обратитесь в National Eldercare Locator по телефону 1-800-677-1116 или поговорите с представителем Federal Center for Mental Health Services (CMHS) по телефону 1-800-789-2647. Также вы можете посетить интернет страницу вышеупомянутых организаций по адресу www.cmhs.samhsa.gov. Эти организации помогут вам найти программу или ближайший к вам центр для пожилых людей.
- Поищите организации, которые могут вам оказать помощь в местном телефонном справочнике «Жёлтые Страницы.»

A healthy mind is as important as a healthy body.

Good mental health can help you:

- Enjoy life more.
- Handle difficult situations.
- Stay better connected to your family, your friends, and your community.
- Keep your body strong.

Being in good mental health doesn't mean that you'll never feel sad, lonely, or 'down.' But when these feelings disrupt your life or go on too long, there may be a bigger problem.

Unusual feelings of sadness or depression can happen when

- You have to move from your home.
- People you love get sick or die.
- You have to depend on others to get around, or even to do the simple things you used to do yourself.
- Physical health problems seem overwhelming.

In addition to feelings of depression, some of the following changes in behavior may suggest other emotional problems:

- Being easily upset
- Not having the energy to do the things you want to do, or used to do
- Changing sleep habits
- Increasing forgetfulness
- Being afraid of things
- Changes in eating habits
- Neglecting housework
- Crying a lot
- Having trouble managing money
- Believing that you can't do anything worthwhile
- Being confused
- Getting lost a lot
- Staying alone a lot of the time
- Spending little or no time with friends
- Feeling hopeless or overwhelmed
- Thinking life isn't worth living
- Thinking about hurting yourself

Here are some things you can do if depression or other changes in your behavior last longer than two weeks:

- Talk with your doctor or other health care professional. Tell them exactly how you're feeling, and let them know how this is different from the way you used to feel. They can check for any problems you may be having, and can discuss treatment options with you.
- Share your feelings with a friend, family member or spiritual advisor. These people can sometimes notice changes that you might not see.

- Ask for advice from a staff member at a senior center or other program you participate in.
- Call for information from the National Eldercare Locator at 1-800-677-1116, or speak with the Federal Center for Mental Health Services (CMHS) by calling 1-800-789-2647 or visiting its Web site at www.cmhs.samhsa.gov. These organizations can help you find a program or provider near you.
- Check your local yellow pages for organizations that can help.

At any age, help can support growth, discovery, recovery, and happiness.

Call the National Eldercare Locator at:

1-800-677-1116

Call the Federal Center for Mental Health Services (CMHS) at:

1-800-789-2647

or visit www.cmhs.samhsa.gov

Квалифицированная помощь поможет вам расти, делать новые открытия, укажет путь к выздоровлению и счастью в любом возрасте.

Звоните в National Eldercare Locator по телефону:

1-800-677-1116

Звоните в Federal Center for Mental Health Services (CMHS) по телефону:

1-800-789-2647

или посетите интернет страницу www.cmhs.samhsa.gov.

Check the box below to see if a local program or provider has listed its address and/or phone number.

Если местная программа предоставила свои координаты, то они будут указаны ниже:

For Health Care Professionals:

Do not reproduce or distribute this publication for a fee without specific, written authorization from the Office of Communications, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services.

This brochure was created to accompany the publication *Substance Abuse Among Older Adults*, #26 in CSAT's Treatment Improvement Protocol (TIP) series. The TIP series and its affiliated products are available free from SAMHSA's National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (NCADI). Call 1-800-729-6686 or 1-800-487-4889 TDD (for the hearing impaired), or visit www.csat.samhsa.gov.

Translated 2003

The translated version of this brochure was produced by Johnson, Bassin & Shaw, Inc., under Contract Number 270-99-7072, for the Center for Substance Abuse Treatment (CSAT) of the Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), U.S. Department of Health and Human Services (HHS). The CDM Group, Inc., developed the English-language version of this product, also under Contract Number 270-99-7072. Andrea Kopstein, Ph.D., M.P.H. served as both the Government Project Officer and the SAMHSA editor of the publication.

Recommended Citation: Center for Substance Abuse Treatment. *Good Mental Health is Ageless* [Russian Translation]. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, June 2003.

Для медицинских работников:

Опубликовано организацией CSAT - федеральным агентством, которое занимается распространением информации о лечении алкогольных и медикаментозных злоупотреблений среди организаций, предоставляющих подобное лечение, и других заинтересованных лиц.

Запрещается воспроизводить и распространять эту брошюру за плату без специального письменного разрешения из Office of Communications, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services.

Эта брошюра была создана как дополнение к публикации «Злоупотребление алкоголем и наркотиками среди людей преклонного возраста», № 26 из серии Treatment Improvement Protocol (TIP), созданной CSAT. Эту серию и другие публикации на эту тему можно получит ь бесплатно в National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (NCADI) при SAMHSA. Звоните 1-800-729-6686 или 1-800-487-4889 (для слабослышащих), или посетите интернет страницу по адресу: www.csat.samhsa.gov

Перевод осуществлён в 2003 году.

Брошюра «Старение, Лекарственные Препараты и Алкоголь» была создана корпорацией Johnson, Bassin & Shaw, Inc., (контракт № 270-99-7072), по заказу организации Center for Substance Abuse Treatment (CSAT), при администрации Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), U.S. Department of Health and Human Services (HHS). Английская версия этой брошюры была также создана в соответствии с вышеупомянутым контрактом № 270-99-7072 корпорацией CDM Group, Inc. Функции руководителя проекта и редактора публикации выполняла доктор философии Андрея Копштейн (Andrea Kopstein, Ph. D.).

Рекомендуемая ссылка: Center for Substance Abuse Treatment. «Душевное Здоровье Не Имеет Возраста». Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, June 2003.

CMHS Center for Mental Health Services SAMHSA Substance Abuse & Mental Health Services Administration

CSAT Center for Substance Abuse Treatment SAMHSA Substance Abuse and Mental Health Services Administration