

Психическое здоровье

Информация перед выпиской

После выписки важно продолжить наблюдение у поставщика медицинских услуг в области психического здоровья — это поможет добиться лучших результатов лечения.



Прежде чем покинуть больницу

Обсудите с координатором по выписке или обслуживанию план дальнейшего ухода. Они помогут записаться на приемы и найти ответы на вопросы ниже.

- ☐ Вы знаете, кто ваш поставщик медицинского страхования?
- ☐ Вы разобрались, какие лекарства нужно принимать, включая недавно назначенные?
- ☐ Знаете ли вы, когда принимать лекарства и каково их назначение?
- ☐ Испытываете ли вы трудности или опасения, связанные с вашими лекарствами?
- ☐ Знаете ли вы, к кому на прием для последующего наблюдения вам нужно попасть (дата, время, адрес, телефон)? Назначен ли вам прием **в течение семи дней** после выписки?
- ☐ Нужна ли вам помощь с транспортом?
- ☐ Составляли ли вы план действий в кризисной ситуации вместе с координатором по обслуживанию или терапевтом? Удалось ли вам определить, кто из близких или знакомых сможет оказать вам поддержку в случае необходимости (член семьи, друг, человек с похожим опытом)?

Дальнейшее наблюдение

Возьмите с собой на прием:

- ☐ Выписные документы из больницы, чтобы обсудить их с вашим поставщиком услуг.
- ☐ Список всех принимаемых на текущий момент препаратов (если применимо).
- ☐ Человека с похожим опытом, или другого сопровождающего, готового оказать психологическую поддержку на время вашего лечения.

Поддержка в сфере психического здоровья

Если вы испытываете стресс, тоску или подавленность, поставщик медицинских услуг в области психического здоровья может оказать поддержку:

- Согласовать назначение препаратов с вашим поставщиком первичных медицинских услуг.
- Помочь вернуться к привычному ритму жизни после выписки из больницы.
- Продолжить работу над укреплением вашего психического здоровья.
- Предоставить дополнительную поддержку, если это потребуется.
- Поделиться полезными ресурсами и предложениями по достижению целей лечения.

Все эти меры также призваны снизить риск повторной госпитализации.



В кризисной ситуации обращайтесь в службу 988 Suicide & Crisis Lifeline (Горячая линия 988 по борьбе с суицидами и кризисными ситуациями).

В службу **988** можно обратиться по телефону, текстовым сообщением и в чате. Бесплатно и конфиденциально поддержку 24/7 от подготовленных консультантов можно получить по номеру **800-273-TALK** (8255).

Есть несколько вариантов приема при последующем наблюдении:

- Если у вас уже есть поставщик услуг в области психического здоровья или поставщик первичных медицинских услуг (ППМУ), обратитесь к нему для записи на прием (если он не назначен до выписки).
- Если вам нужна помощь с поиском поставщика услуг в области поведенческого здоровья, обратитесь к поставщику медицинского страхования.
- Если вы предпочитаете консультацию на дому по видеосвязи, уточните у поставщика медицинского страхования, доступны ли вам услуги телемедицины.

Дополнительные ресурсы

- **Поддержка координатора по обслуживанию:** если вам нужна дополнительная помощь или возникают трудности с последующим наблюдением, обратитесь в программу координации обслуживания у вашего поставщика страхования.
 - **Community Health Plan of Washington**
Телефон: 206-418-7004, факс: 206-652-7073
Электронная почта: CareMgmtReferrals@chpw.org
 - **Coordinated Care of Washington**
Телефон: 877-644-4613, доб. 69626
 - **Molina Healthcare**
Телефон: 800-869-7175, доб. 142618
 - **UnitedHealthcare**
Услуги для участников: телефон: 877-542-8997
TTY: 711
 - **Wellpoint**
Электронная почта: WABHReferrals@wellpoint.com
- **Транспорт:** информацию о том, как получить транспорт для поездки на неэкстренный прием к врачу, можно найти на странице [HCA Nonemergency Transportation Services \(Услуги неэкстренного медицинского транспорта от HCA\)](#)
- **WRAP:** [Wellness Recovery Action Plan](#)
- **NAMI:** [Navigating Mental Health Crisis](#)
- **Служба поддержки NAMI:** 800-950-6264, с понедельника по пятницу с 7:00 до 19:00 (по тихоокеанскому времени)
- **Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA, Управление по вопросам психического здоровья и злоупотребления психоактивными веществами):** [получить помощь](#)



DOH 790-007 CS November 2024 Russian Запросить этот документ в другом формате можно по номеру телефона 1-800-525-0127. Если вы страдаете нарушением слуха, обращайтесь по телефону 711 (Washington Relay) или по электронной почте doh.information@doh.wa.gov.