



ДОРОЖНАЯ КАРТА ПО ПОВЕДЕНЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ

Руководство по услугам в области охраны психического здоровья и лечения расстройств, связанных с употреблением психотропных веществ



ИНФОРМАЦИЯ О ПОМОЩИ В КРИЗИСНЫХ И ЭКСТРЕННЫХ СИТУАЦИЯХ



Вы нуждаетесь в помощи? Воспользуйтесь одной из указанных ниже горячих линий для получения необходимой помощи. Если вы находитесь в кризисной, экстренной ситуации или ситуации, угрожающей вашей жизни, обратитесь за неотложной помощью в экстренную службу по телефону 9-1-1.

Если вы находитесь в потенциально опасной для жизни ситуации, немедленно обратитесь за помощью по телефону экстренной службы 9-1-1. Данная служба работает круглосуточно и без выходных.

Национальная горячая линия по предотвращению самоубийств suicidepreventionlifeline.org

9-8-8 Бесплатная круглосуточная конфиденциальная служба поддержки для предотвращения суицидов. Ваш звонок будет направлен в ближайший кризисный центр. 16 июля 2022 г. Национальная горячая линия по предотвращению суицидов перешла на номер 988. Переход на легкий для запоминания номер 988 – аналог службы «911» для предотвращения самоубийств и предоставления услуг психического здоровья – упростит доступ к помощи для людей, переживающих кризисную ситуацию, а также уменьшит ярлыки вокруг самоубийств и проблем психического здоровья.

Линия помощи ветеранам в кризисной ситуации veteranscrisisline.net

Позвоните по номеру 9-8-8 и выберите опцию 1 (телетайп: 1-800-799-4889) или отправьте текстовое сообщение на номер 838255. Эта служба позволяет ветеранам, попавшим в кризисную ситуацию, связаться с квалифицированными и заботливыми сотрудниками Департамента по делам ветеранов (VA) по конфиденциальной бесплатной горячей линии, через чат или посредством текстовых сообщений. Родственники и друзья ветеранов также могут воспользоваться этой службой.

Локатор услуг Управления по вопросам наркозависимости и психического здоровья (SAMHSA) findtreatment.samhsa.gov

Справочная линия SAMHSA 1-800-662-HELP (4357) (телетайп: 1-800-487-4889)

Круглосуточная бесплатная линия, на которой можно анонимно получить помощь. Здесь вы можете получить информацию о психических расстройствах и (или) расстройствах, связанных с употреблением психотропных веществ, а также их профилактике и лечении. Звонки доступны на английском и испанском языках. Чтобы найти ближайший опорный пункт экстренной службы, отправьте текстовое сообщение с вашим индексом на номер: 435748 (HELP4U).

Горячая линия помощи при стихийных бедствиях samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline Позвоните или отправьте текстовое сообщение по номеру 1-800-985-5990, если вы испытываете эмоциональный стресс из-за стихийных бедствий или техногенных катастроф. Получите экстренную, многоязычную и частную консультацию.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТИМ РУКОВОДСТВОМ



Используйте этот справочник и *Дорожную карту по улучшению медицинского обслуживания*, чтобы понять, как можно использовать вашу медицинскую страховку для улучшения вашего психического и физического здоровья. Этот справочник дополняет 8 шагов *Дорожной карты по улучшению медицинского обслуживания*, чтобы помочь вам узнать, как получить доступ к поставщикам услуг по охране поведенческого здоровья.

Medicare — это медицинская страховка для лиц в возрасте 65 и более лет. Вы имеете право впервые зарегистрироваться в Medicare за три месяца до того, как вам исполнится 65 лет. Вы можете иметь право на получение Medicare ранее указанного срока, если соответствуете предъявляемым требованиям. Чтобы узнать больше, позвоните по номеру 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227).

Познакомьтесь с Марией

Следующая вымышленная история, «История Марии», рассказывает о том, каким образом вы можете использовать эту дорожную карту. В этой истории также приводится пример из реальной жизни, который поможет вам понять, как использовать вашу страховку для лечения поведенческих расстройств.



История Марии: оформление медицинской страховки

В ноябре во время открытой регистрации Мария решает подать заявление на получение медицинской страховки. Она обращается за помощью к сети Интернет по адресу localhelp.healthcare.gov и находит местного консультанта. Мария назначает встречу с Марком, консультантом, который может помочь ей выбрать подходящий план медицинского страхования из перечня планов, доступных в ее районе.

Мария находит свое удостоверение личности, документ, подтверждающий адрес проживания или регистрации, и платежные квитанции. Она встречается с Марком, который предоставляет полный *информационный пакет для регистрации*. Он поможет ей узнать, почему медицинское страхование важно и что ей нужно знать, прежде чем выбрать план медицинского страхования. Марк объясняет Марии, как подать заявку на получение страховки, просматривает предоставленные ею документы и помогает заполнить заявку. Марк помогает Марии определить, имеет ли она право на участие в Medicaid — программе, предоставляющей бесплатную или недорогую медицинскую страховку людям с низким доходом и людям с ограниченными возможностями.

Мария впервые выбирает медицинскую страховку и удивлена количеством доступных вариантов. Марк объясняет, на что ей следует обратить внимание, чтобы найти план медицинского страхования, соответствующий ее бюджету и потребностям в медицинских услугах. Он помогает ей подать заявку на получение страховки. Страховая компания Марии отправит ей страховую карту и справочник участника после того, как она заплатит свой первый страховой взнос.



СОДЕРЖАНИЕ

1. Оцените ваше поведенческое здоровье	6
2. Узнайте о медицинском страховании	13
3. Куда обратиться за помощью и лечением	14
4. Найдите поставщика услуг по охране поведенческого здоровья	17
5. Запишитесь на прием к поставщику услуг по охране поведенческого здоровья	20
6. Подготовьтесь к приему	22
7. Определите, подходит ли вам выбранный поставщик услуг по охране поведенческого здоровья	25
8. Оставайтесь на пути к выздоровлению	26
Словарь терминов	29
Дополнительные ресурсы	32
Мой список дел	35

1. ОЦЕНИТЕ ВАШЕ ПОВЕДЕНЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Что такое поведенческое здоровье?

Поведенческое здоровье является ключевой частью вашего общего состояния здоровья. Оно включает в себя ваше эмоциональное, психологическое и социальное благополучие, что так же важно, как и ваше физическое здоровье.

Поведенческие расстройства включают в себя психические расстройства и расстройства, связанные с употреблением психотропных веществ.

- **Психические расстройства** — это изменения мышления, настроения и (или) поведения лицом. Они могут влиять на то, как мы относимся к окружающим и как себя ведем. Эти типы расстройств могут быть диагностированы только на основе симптомов в виде паттерна поведения лица, страдающего такими расстройствами.
- **Расстройства, связанные с употреблением психотропных веществ**, возникают, когда многократное употребление лицом алкоголя и (или) наркотиков, таких как опиоиды, лекарства, отпускаемые по рецепту, героин и другие запрещенные вещества, вызывает клинически значимые нарушения. Они могут включать проблемы со здоровьем, инвалидизацию и неспособность выполнять основные обязанности по дому, в школе или на работе.
- **Сопутствующие расстройства** — это когда у лица одновременно имеется и психическое расстройство, и расстройство, связанное с употреблением психотропных веществ.
- **Сосуществующие расстройства** — означает, что у лица одновременно есть и поведенческое расстройство и расстройство, связанное с употреблением психотропных веществ.

Поведенческие расстройства имеют достаточно широкое распространение. Эти расстройства могут развиваться у лиц любого возраста, пола, сексуальной ориентации, расовой и этнической принадлежности, профессии, происхождения или уровня доходов. Эти расстройства могут случиться с кем угодно, как с людьми с физическими недостатками, так и без них. Это НЕ связано с их действиями или физическими или умственными способностями.

Пандемия COVID-19 затронула практически все сферы нашей жизни. В том числе и наше поведенческое здоровье. Многие из нас столкнулись с проблемами или трудностями, которые могут спровоцировать стресс и вызывать сильные эмоциональные переживания. В нынешние времена естественно испытывать стресс, тревогу, горе и беспокойство. Однако, если у вас не получается справиться с этими чувствами, существует множество способов получить помощь.

Если вы заметили изменения в своем настроении или поведении, или если употребление алкоголя или наркотиков вызывает проблемы, вы можете обратиться за консультацией к своему врачу или поставщику медицинских услуг. Поведенческое здоровье является ключевой частью вашего общего состояния здоровья. Вам следует обсудить это со своим врачом, семьей и друзьями. Помощь доступна. Выздоровление возможно.

52,9
МЛН

проживающих в США взрослых
имели какие-либо психические
расстройства в 2020 году

40,3
МЛН

проживающих в США
подростков и юношей в возрасте
12 и более лет страдали от
расстройств, связанных с
употреблением психотропных
веществ, в 2020 году

41,4
МЛН

проживающих в США
взрослых проходили лечение от
психических расстройств
в 2020 году



Охрана поведенческого здоровья обычно начинается со **скрининга, диагностики** и включает в себя услуги по **лечению, реабилитации и поддержке**.



Скрининг

Скрининг может заключаться в ответе всего на несколько вопросов. Эти вопросы обычно задаются в кабинете врача, медицинской клинике, поликлинике первичных медицинских услуг, общественной поликлинике или (для молодежи) в школьной поликлинике. Они позволяют выявить расстройства на ранней стадии и купировать их до ухудшения состояния. Если для выявления расстройства скрининга оказалось недостаточно, может быть проведена более подробная **диагностика**.

Лечение

Лечение включает в себя терапию или консультирование, медикаментозное лечение и вспомогательные услуги. Например, помощь в нахождении или сохранении работы, места учебы и жилья. Для некоторых видов лечения может потребоваться госпитализация. Лечение является индивидуальным для каждого лица. Многие лица лучше всего реагируют на сочетание консультирования, поддерживающих услуг и медикаментозного лечения. Конфиденциальная медицинская информация никогда не передается членам семьи, работодателям или другим лицам, независимо от вида лечения.

Реабилитация

Реабилитация включает в себя социальную и эмоциональную поддержку, которая помогает справиться с поведенческими расстройствами. Она также включает в себя помощь в решении других проблем, таких как трудоустройство, уход за детьми или получение доступного жилья. Процесс реабилитации является индивидуальным для каждого лица.

- Услуги и поддержка могут быть предоставлены поставщиком услуг, группой поддержки, общественной клиникой, религиозной общиной или другой общественной организацией. Члены семьи, друзья, опекуны и социальные сети также могут принимать участие в процессе реабилитации.
- Специалисты по взаимной поддержке — это лица, которые сами прошли реабилитацию после аналогичных поведенческих расстройств. Они могут оказать вам поддержку и показать на своем примере, что выздоровление возможно.

Поддержка

Услуги по взаимной поддержке включают в себя помощь от лиц, имеющих общий жизненный опыт с теми, кому они помогают. Эти услуги могут включать наставничество, коучинг, развитие навыков и помощь в навигации по системе здравоохранения.

Детоксикация — это процесс, который безопасно выводит наркотики или алкоголь из организма. Он помогает справиться с последствиями, когда лицо прекращает употреблять наркотики или алкоголь.

Каждый может испытать следующие чувства и поведенческие реакции. Обратитесь к своему врачу или специалисту, если вы замечаете за собой некоторые из нижеперечисленных симптомов. Это может быть признаком серьезной проблемы.

- Слишком долгий или слишком короткий сон, отсутствие аппетита или чрезмерный аппетит
- Апатия, нежелание общаться с людьми и выполнять свои повседневные обязанности
- Вялость или подавленность
- Повышенная раздражительность или агрессия
- Необъяснимые боли
- Чувство беспомощности или безнадежности
- Уныние, беспокойство или чувство опустошенности
- Частичная или полная потеря интереса к любимому занятию
- Чувство внутреннего беспокойства или невозможность усидеть на месте
- Трудности с концентрацией внимания, запоминанием или принятием решений
- Более частое курение, употребление алкоголя или наркотиков
- Чувство необычайной растерянности, забывчивость, нервозность, гневливость, расстройство, беспокойство или испуг
- Мысли о смерти или суициде, причинении вреда себе или другим
- Неспособность выполнять повседневные задачи: например, заботиться о детях, ходить на работу или в школу

Инструменты самопроверки, тесты и дополнительная информация доступны по адресу [mentalhealth.gov](https://www.mentalhealth.gov) и [samhsa.gov](https://www.samhsa.gov).

История Марии: как получить нужную помощь, чтобы чувствовать себя лучше

В январе Мария записалась на прием к своему поставщику первичных медицинских услуг для осмотра и получения профилактических услуг. Ее план медицинского страхования полностью покрывает эти услуги.

На приеме Мария сообщает своему поставщику первичных медицинских услуг, что последние пару недель плохо спит и плохо ест. Она испытывает подавленность, вялость и постоянные головные боли. Иногда она выпивает пару глотков алкоголя на ночь, чтобы расслабиться и уснуть. В последнее время у нее также было много напряженной работы. Лечащий врач Марии провел осмотр и взял несколько анализов, но не обнаружил никаких физиологических отклонений. Врач предложил Марии обратиться к поставщику услуг по охране поведенческого здоровья, который специализируется на этих проблемах. В некоторых клиниках первичных медицинских услуг есть специалист по охране поведенческого здоровья. Однако, поскольку в клинике Марии его нет, ее врач дает ей список поставщиков услуг по охране поведенческого здоровья в ее страховой сети.





У вас нет медицинской страховки?

Если у вас нет медицинской страховки, посетите [healthcare.gov](https://www.healthcare.gov), чтобы узнать о сроках регистрации и получить другую информацию, необходимую для получения страховки. Если вам нужна помощь в регистрации, посетите [healthcare.gov](https://www.healthcare.gov) или позвоните в Центр телефонного обслуживания Платформы медицинского страхования по телефону 1-800-318-2596. Вы можете найти местного консультанта на веб-сайтах: [localhelp.healthcare.gov](https://www.localhelp.healthcare.gov).

Вы можете найти ближайшего поставщика медицинских услуг или клинику, предлагающую недорогие или бесплатные услуги, с помощью локатора медицинских услуг SAMHSA по адресу [findtreatment.gov](https://www.findtreatment.gov) или инструмента поиска программы медицинских центров Управления ресурсов и услуг здравоохранения (HRSA) по адресу [findahealthcenter.hrsa.gov](https://www.findahealthcenter.hrsa.gov).

2. УЗНАЙТЕ О МЕДИЦИНСКОМ СТРАХОВАНИИ

Что такое медицинское страхование?

Медицинское страхование помогает оплачивать медицинские услуги, такие как визиты к врачу, консультации и отпускаемые по рецепту лекарства.

Медицинская страховка защитит вас в финансовом отношении, если с вами случится что-то неожиданное. Она включает в себя покрытие профилактических услуг, а не только лечение или помощь при несчастном случае. Она также помогает вам оплачивать услуги по охране вашего здоровья и контролю ваших текущих физиологических нарушений и поведенческих расстройств.

Чтобы узнать больше об условиях покрытия, таких как страховой взнос, доплата и франшиза, обратитесь к *Дорожной карте по улучшению медицинского обслуживания* или *словарю терминов* в конце этого руководства. Если вам требуется помощь в регистрации, посетите [healthcare.gov](https://www.healthcare.gov) или позвоните в Центр телефонного обслуживания Платформы медицинского страхования по телефону 1-800-318-2596. Вы также можете позвонить по номеру 1-800-Medicare или связаться с офисом Medicaid вашего штата.

Что включает в себя медицинская страховка?

Многие планы медицинского страхования предлагают определенные медицинские льготы. Сюда входят услуги по лечению психических расстройств и расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ. Ваши льготы зависят от вашего штата и типа выбранного плана медицинского страхования.

Следующие услуги по лечению психических расстройств и расстройств, связанных с употреблением психотропных веществ, обычно покрываются большинством планов медицинского страхования:

- Доступ к поставщикам услуг по охране поведенческого здоровья, таким как психиатры, психологи, социальные работники и средние медицинские работники;
- Лечение, такое как психотерапия, консультирование, медикаментозное лечение и детоксикация;
- Обслуживание в стационаре: например, пребывание в больнице или отделении неотложной помощи;
- Лечение хронических заболеваний; а также
- Профилактические услуги, такие как скрининг на злоупотребление алкоголем и депрессивность.

По закону многие планы медицинского страхования включают аналогичные правила покрытия услуг по лечению психических расстройств и расстройств, связанных с употреблением психотропных веществ. Аналогичная ситуация наблюдается и в отношении медицинских и хирургических услуг. Это называется «паритет психического здоровья», или «паритет». Если ваш план медицинского страхования предлагает паритет и вы получаете неограниченное количество посещений врача для лечения хронического заболевания, такого как диабет, он также должен предоставлять неограниченное количество посещений для лечения психического заболевания, такого как депрессия.

3. КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ И ЛЕЧЕНИЕМ

Иногда трудно говорить о вопросах, которые касаются психических расстройств или расстройств, вызванных употреблением психоактивных веществ. Тем не менее об этом можно и нужно говорить с поставщиком медицинских услуг, который уважает вашу конфиденциальность.

Вы можете найти поставщика услуг по охране поведенческого здоровья разными способами и в разных местах. Это может быть поставщик первичных медицинских услуг, специалист по охране поведенческого здоровья в амбулаторной клинике или в экстренных случаях — отделение неотложной помощи больницы.

Обычно сначала вы обращаетесь к поставщику первичных медицинских услуг. Он может предоставить рекомендуемые обследования и направить вас к специалисту по охране поведенческого здоровья.

Специалисты по охране поведенческого здоровья специально обучены оказывать медицинские услуги людям с психическими расстройствами и расстройствами, связанными с употреблением психотропных веществ. Они могут быть работниками различных медучреждений, например:

- в больницах,
- в общественных клиниках психического здоровья,
- в центрах лечения наркозависимости,
- в клиниках первичных медицинских услуг,
- в школьных пунктах первичных медицинских услуг,
- в консультационных центрах при колледжах, а также
- в частных медицинских кабинетах.

Поставщики первичных медицинских услуг и специалисты по охране поведенческого здоровья могут работать в одном здании или в одной и той же клинике, больнице или медицинском центре. Вы можете получать всю необходимую помощь в одном месте или с помощью телемедицинских услуг.

Посещение поставщика первичных медицинских услуг отличается от посещения отделений неотложной помощи в больницах во многих отношениях, таких как стоимость, время ожидания оказания помощи и последующее наблюдение. Если вам требуется госпитализация, но вы не можете себе это позволить, ваша страховая компания или больница могут помочь вам с оплатой соответствующих услуг.

Просмотрите таблицу в [Дорожной карте по улучшению медицинского обслуживания](#), чтобы узнать, чем визит к поставщику первичных медицинских услуг отличается от визита в отделение неотложной помощи больницы.

Если вы находитесь в потенциально опасной для жизни ситуации, немедленно обратитесь за помощью по телефону экстренной службы 9-1-1. Данная служба работает круглосуточно и без выходных. Вы также можете обратиться к своему поставщику медицинских услуг или по одной из горячих линий, перечисленных в начале этой брошюры.

Если ситуация представляет потенциальную опасность для вашей жизни, немедленно обратитесь за помощью по круглосуточному телефону экстренной службы 9-1-1.





Сеть — это группа медицинских учреждений, врачей и поставщиков услуг, у которых есть соглашение со страховой организацией, выдавшей вам медицинскую страховку, на оказание медицинских услуг.

4. НАЙДИТЕ ПОСТАВЩИКА УСЛУГ ПО ОХРАНЕ ПОВЕДЕНЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Важно найти подходящего для вас поставщика услуг по охране поведенческого здоровья. Вы можете найти его разными способами:

- **Поставщики первичных медицинских услуг** — врачи, практикующие медсестры или другие поставщики медицинских услуг. Они могут обследовать вас или оказать вам услуги по лечению поведенческих расстройств.
 - **Поставщик услуг первичных медицинских услуг** также может порекомендовать или направить вас к специалисту по охране поведенческого здоровья. Для оплаты такого визита за счет вашего плана медицинского страхования может потребоваться получить **направление**. Обратитесь в страховую организацию, выдавшую вам медицинскую страховку, или позвоните в офис поставщика услуг по охране поведенческого здоровья, чтобы узнать, является ли он сетевым поставщиком услуг и примет ли он вашу страховку.
 - **Обратитесь к каталогу вашего плана медицинского страхования:**
 - Обратитесь в страховую организацию, выдавшую вам медицинскую страховку, или в государственную программу Medicaid и Программу медицинского страхования детей (CHIP);
 - Посетите веб-сайт страховой организации, выдавшей вам медицинскую страховку, или обратитесь к справочнику участника плана медицинского страхования для получения сведений о местных поставщиках услуг по охране поведенческого здоровья.
 - Обратитесь к каталогу вашего плана медицинского страхования для поиска конкретных услуг. В нем также может быть указано, какие специалисты говорят на языке, отличном от английского, и могут помочь вам в решении проблем с передвижением, если они расположены рядом с вами или работают с определенными группами населения, например с ветеранами.
 - **Поговорите с членами вашей семьи, друзьями и соседями — они могут порекомендовать вам подходящего специалиста.**
- Сеть** — это группа медицинских учреждений, врачей и поставщиков услуг, у которых есть соглашение со страховой организацией, выдавшей вам медицинскую страховку, на оказание медицинских услуг.
- Обратитесь в страховую организацию, выдавшую вам медицинскую страховку, чтобы выяснить, какие поставщики услуг входят в вашу сеть. В вашем плане страхования они могут называться «предпочтительными» или «участвующими в сети» поставщиками услуг.
 - Ваш план может не покрывать или покрывать по минимуму услуги поставщиков, которые не входят в вашу сеть.
 - Состав вашей сети может изменяться, поэтому следует проконсультироваться с выбранным поставщиком медицинских услуг при записи на прием.

Типы поставщиков услуг по охране поведенческого здоровья

Существует множество типов поставщиков услуг по охране поведенческого здоровья. Если вам нужна помощь в поиске подходящего поставщика, обратитесь к своему поставщику первичных медицинских услуг.

Вот некоторые примеры таких специалистов:

- **Психиатры** — это врачи, которые диагностируют психические расстройства и расстройства, связанные с употреблением психотропных веществ, назначают и контролируют прием лекарств.
- **Практикующие медсестры по психиатрическому и психическому здоровью** — специалисты, которые проводят оценку, диагностику и лечение психических расстройств или расстройств, связанных с употреблением психотропных веществ. Они являются обученными медицинскими работниками и могут также прописывать лекарства. В вашем штате они могут называться:
 - Зарегистрированная практикующая высококвалифицированная медсестра,
 - Зарегистрированная высококвалифицированная медсестра,
 - Практикующая высококвалифицированная медсестра,
 - Сертифицированная практикующая медсестра,
 - Сертифицированная зарегистрированная практикующая медсестра,
 - Практикующая медсестра с лицензией.
- **Клинические психологи** — специалисты, которые могут ставить диагнозы и предоставлять консультационные и терапевтические услуги. В некоторых штатах им разрешается выписывать лекарства.
- **Клинические социальные работники** — специалисты, которые предоставляют консультационные и терапевтические услуги, обеспечивают ведение пациентов и защиту их интересов. Они также ставят диагнозы.
- **Социальные работники** — курируют нуждающихся и помогают им получить необходимое лечение, а также другие услуги, способствующие их выздоровлению, поддержанию здоровья и благополучию на должном уровне.
- **Консультанты** — осуществляют диагностику и оказывают консультационную поддержку, таким образом помогая нуждающимся приобрести новые жизненные навыки и улучшить взаимоотношения с окружающими.
- **Специалисты по взаимной поддержке/специалисты по реабилитации** — специалисты, которые оказывают поддержку и обучают лиц в процессе реабилитации, а также оказывают эмоциональную и социальную поддержку. Это лица, которые также прошли реабилитацию после психических расстройств или расстройств, связанных с употреблением психотропных веществ. Они проходят соответствующее обучение и сертификацию.
- **Консультанты по употреблению психотропных веществ/зависимостям** — специалисты, которые предоставляют услуги по лечению и поддержке людям с алкогольной зависимостью или другими расстройствами, связанными с употреблением психотропных веществ. Они оказывают поддержку и консультации людям в процессе выздоровления.



5. ЗАПИШИТЕСЬ НА ПРИЕМ К ПОСТАВЩИКУ УСЛУГ ПО ОХРАНЕ ПОВЕДЕНЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

После того как вы выберете поставщика услуг по охране поведенческого здоровья, запишитесь к нему на прием. Когда вы звоните, чтобы записаться на прием, обязательно уточните:

- Принимают ли они новых пациентов?
- Примут ли они вашу страховку? Никогда не помешает лишний раз уточнить! Если они попросят вас предоставить идентификационный номер участника и (или) номер группы, вы можете найти его на вашей карте медицинского страхования. Перед визитом узнайте, какую сумму может составить доплата или ваши собственные расходы.
- Какие психические расстройства и расстройства, связанные с употреблением психотропных веществ, лечит выбранный поставщик услуг?
- Как скоро вы можете записаться на прием к выбранному поставщику услуг?
- Говорит ли выбранный поставщик услуг на вашем языке? Если нет, есть ли у него переводчик или сможет ли он помочь вам найти его? Можно ли вам привести с собой на прием члена семьи или друга?
- Если у вас ограниченная подвижность или другой вид инвалидности, может ли выбранный поставщик оказать вам помощь?

Также следует обдумать следующие аспекты:

- Как вы будете добираться, чтобы попасть на прием?
- Близко ли расположен офис выбранного поставщика услуг к вашему дому или месту работы? Есть ли рядом остановки общественного транспорта?
- Предлагает ли поставщик услуги телемедицины, которые позволят вам получать помощь на дому?
- Соответствует ли время для приема вашему расписанию?

Для получения дополнительной информации см. Шаг 5 («Запишитесь на прием») в [Дорожной карте по улучшению медицинского обслуживания](#).

Многие поставщики услуг предлагают услуги по охране поведенческого здоровья посредством телемедицины. Они могут включать консультации по вопросам психического здоровья, последующее наблюдение в рамках плана мероприятий по уходу и услуги по лечению расстройств, связанных с употреблением психотропных веществ. Большинство планов медицинского страхования покрывают услуги по охране поведенческого здоровья в той же степени, в которой они покрывают аналогичные услуги по охране физического здоровья. Для получения дополнительной информации обратитесь к публикации [Телемедицина: что нужно знать для вашей семьи](#).

История Марии: как найти поставщика услуг по охране поведенческого здоровья

Мария возвращается домой после встречи с поставщиком первичных медицинских услуг. Она просматривает каталог поставщиков услуг по охране поведенческого здоровья в своем плане медицинского обслуживания, но не знает, с чего начать. Ее друг предлагает ей сначала поискать поставщиков услуг, которые расположены недалеко от места ее жительства. Она находит полезную информацию в Интернете и звонит в несколько офисов поставщиков медицинских услуг, чтобы узнать, примут ли они ее страховку и принимают ли они новых пациентов. Мария связывается с поставщиком медицинских услуг, доктором Ли, клиническим психологом, который дружелюбен и находится в удобном для нее месте. Доктор Ли принимает новых пациентов. Он принял страховку Марии, и она записалась к нему на прием.



6. ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ПРИЕМУ

После того как вы записались на прием, пришло время подготовиться к нему. Возьмите с собой на прием:

- Карту медицинского страхования
- Действительное удостоверение личности с фотографией
- Личный или семейный анамнез
- Сведения об аллергиях
- Список любых лекарств, витаминов или добавок, которые вы принимаете в настоящее время.
 - Возьмите их с собой или составьте список их названий. Укажите, кто их прописал и какое количество вы принимаете ежедневно.
- Список других поставщиков услуг, к которым вы обращались
- Сведения, которые нужно записать:
 - Вопросы, которые вы хотели бы задать выбранному поставщику услуг
 - Любые симптомы, которые у вас есть в настоящее время, как долго они у вас есть и как они влияют на вашу жизнь
 - Возьмите с собой блокнот, чтобы записать любые инструкции, которые даст вам врач
- Сумму доплаты или сострахования (если этого требует ваша страховка)

Возьмите с собой все, что может понадобиться поставщику услуг, чтобы ответить на ваши вопросы и решить ваши проблемы. Важно, чтобы вы чувствовали себя комфортно в отношении любой информации или инструкций, которые он вам даст. Вы можете взять с собой члена семьи или друга для поддержки. Спросите в офисе поставщика услуг, можете ли вы взять с собой на прием кого-нибудь еще.

История Марии: получение услуг по охране поведенческого здоровья

В феврале Мария отправилась на свой первый прием к доктору Ли, клиническому психологу. Она берет с собой свою карту медицинского страхования, удостоверение личности с фотографией, доплату и регистрируется у администратора. Администратор предлагает Марии заполнить несколько форм. Мария немного нервничает, но сразу же чувствует себя лучше, когда доктор Ли с улыбкой тепло приветствует ее в приемной. Она проводит Марию в свой кабинет и закрывает дверь.

Доктор Ли сообщает Марии, что их беседа носит конфиденциальный характер, за очень редкими исключениями, которые могут быть обусловлены законодательством штата. Доктор Ли также рассказывает Марии о других услугах, предоставляемых ее организацией, таких как групповая терапия. Доктор Ли задает Марии несколько вопросов: «Что заставило вас обратиться за помощью? Что вы ожидаете от вашего визита?»

Мария рассказывает о своих симптомах и стрессе, связанном с ее работой. Доктор Ли внимательно выслушивает ее и задает дополнительные вопросы. В конце приема доктор Ли предлагает Марии назначить повторный прием. Она также рекомендует Марии вести дневник о том, как она относится к своей работе, как хорошо она спит и сколько алкогольных напитков выпивает каждый день. Мария соглашается с рекомендациями доктора Ли и назначает повторный прием.

После этого Мария обдумывает свой визит к доктору Ли и начинает чувствовать себя лучше. Она думает, что доктор Ли — хороший специалист, который сможет ей помочь, потому что она чувствовала себя комфортно на приеме. Мария с нетерпением ждет следующего приема.



7. ОПРЕДЕЛИТЕ, ПОДХОДИТ ЛИ ВАМ ВЫБРАННЫЙ ПОСТАВЩИК УСЛУГ ПО ОХРАНЕ ПОВЕДЕНЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Ваше здоровье и самочувствие являются важными и личными. Вы должны доверять выбранному поставщику услуг по охране поведенческого здоровья и чувствовать себя комфортно на приеме. Также важно, чтобы выбранный поставщик услуг делился с вами нужной информацией и помогал вам принимать решения, касающиеся вашего лечения. Важно, чтобы вы чувствовали себя комфортно в отношении плана лечения и были уверены в том, что он будет соответствовать вашим потребностям. Обсудите какие-либо опасения или вопросы, связанные с вашим лечением, с выбранным поставщиком услуг.

Доверие к выбранному поставщику медицинских услуг и сотрудничество с ним помогут вам чувствовать себя лучше. Доверие выстраивается в ходе открытого общения на последующих приемах.

После первого визита подумайте над следующими вопросами:

- Выслушал ли вас выбранный поставщик услуг и удовлетворил ли он ваши медицинские потребности?
- Использовал ли выбранный поставщик услуг слова, которые были вам понятны? Говорил ли он достаточно медленно и уделял ли вам должное внимание? Говорил ли он таким образом, чтобы вы чувствовали себя комфортно?
- Четко ли он объяснил доступные вам варианты лечения, их преимущества и риски? Обсудили ли вы с ним план вашего лечения? Вы чувствуете, что разделяете это решение?
- Если выбранный поставщик услуг выписал вам рецепт, рассказал ли он вам о нем? Например, когда вам следует принимать лекарство? Какое количество лекарства вы должны принимать? Имеются ли у него побочные эффекты?
- Проявил ли выбранный поставщик услуг должное уважение к вашей культуре, мнениям, ценностям и убеждениям? Вы чувствуете себя комфортно, думая о предстоящем повторном приеме?
- Была ли вам оказана помощь, которую вы запрашивали: например, устный или письменный перевод, или альтернативная форма письменных материалов, или помощь, обусловленная вашей инвалидностью?
- Был ли вам предоставлен план дальнейших действий?
- Можете ли вы связаться с выбранным поставщиком услуг или его персоналом по интересующим вас вопросам? Взаимодействует ли он с другими поставщиками медицинских услуг для координации вашего лечения?

Если вы ответили «Да» на большинство указанных вопросов, тогда, возможно, вы нашли поставщика услуг по охране поведенческого здоровья, который вам подходит!

Если вы ответили «Нет» на любой из этих вопросов, позвоните в офис и поделитесь своими опасениями. Возможно, его сотрудники решат их. Вы также можете попросить записать вас на прием к другому специалисту в этой же клинике. В качестве альтернативного варианта вы можете обратиться в страховую организацию вашего плана медицинского обслуживания, чтобы найти другого поставщика услуг.

8. ОСТАВАЙТЕСЬ НА ПУТИ К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ

Ваш план лечения имеет важное значение. После приема:

- 1. Запишитесь на последующий прием перед уходом.** Регулярные приемы, которые хорошо согласуются с вашим графиком, помогут укрепить доверие и наладить прочные партнерские отношения с выбранным поставщиком услуг.
- 2. Следуйте плану лечения, согласованному между вами и выбранным поставщиком услуг.** Если вы не уверены в своем плане или не знаете, как ему следовать, обратитесь к Шагу 8 («Следующие шаги после приема у врача») в [Дорожной карте по улучшению медицинского обслуживания](#), где вы найдете несколько полезных советов.
- 3. Ознакомьтесь с разъяснением по оплате (ЕОВ).** Разъяснение по оплате представляет собой сводку расходов на медицинское обслуживание. Страховая организация вашего плана медицинского страхования отправит его вам после посещения врача и получения услуги. Это не счет к оплате. Это сведения об оказанных вам услугах, которые включают сумму, взимаемую выбранным поставщиком услуг со страховой организации вашего плана медицинского страхования, сумму, которую вы должны заплатить, и все расходы, которые не были оплачены. Позже вам может быть выставлен счет, если страховое покрытие не распространяется на все медицинские услуги и вам потребуется произвести доплату или вознаграждение по сострахованию.
- 4. Убедитесь, что у вас есть подходящий план медицинского страхования.** Планы и ваши потребности в медицинских услугах могут изменяться. Проверяйте варианты покрытия во время каждой открытой регистрации, чтобы убедиться, что выбранный план медицинского страхования соответствует вашим потребностям. Вы можете иметь право на специальный период регистрации, если вы переезжаете, вступаете в брак, рожаете ребенка или теряете предыдущую страховку. Кроме того, вы можете зарегистрироваться в программе Medicaid в любое время, если вы отвечаете ее критериям. Ознакомьтесь с содержимым [информационного пакета для регистрации](#), чтобы узнать, как оформить план медицинского страхования.
- 5. Получите доступ к ресурсам управления оказанием медицинских услуг и проконсультируйтесь с выбранным поставщиком услуг.** [Управление медицинскими услугами для хронических больных \(CCM\)](#) поможет вам тратить меньше времени на управление оказанием медицинских услуг и больше — на то, что вы любите. Поговорите с выбранным поставщиком услуг о любых побочных эффектах или других проблемах, связанных с прописанным вам лекарством, прежде чем вы решите прекратить его прием. Возможно, вам придется сменить подходящее лекарство.

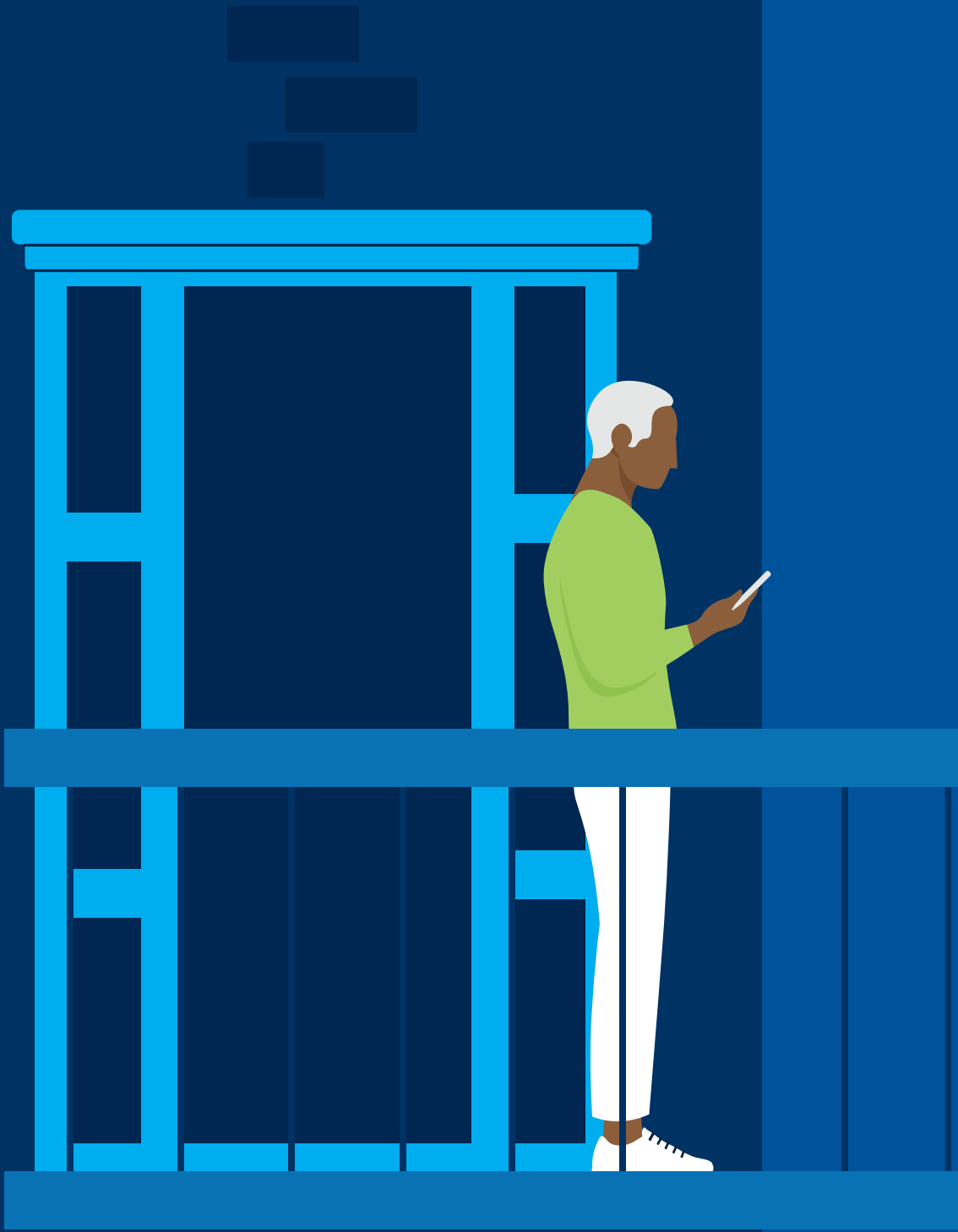


История Марии: дорога к выздоровлению

Мария готовится к следующей встрече с доктором Ли. Она берет с собой журнал, в котором она записывала все, о чем они договорились. Мария также берет с собой список членов семьи, друзей и близких, которые ее поддерживают. Она решает поехать на встречу на велосипеде, хотя и чувствует усталость. На первом приеме доктор Ли сказала, что физические упражнения важны и помогают поддерживать здоровье ее тела и рассудка.

На приеме Мария и доктор Ли обсуждают ее дневник и список лиц в ее жизни, которые ее поддерживают. Они говорят о работе Марии и о том, каким образом она может вызывать у нее стресс. Доктор Ли рекомендует некоторые изменения, которые Мария может внести, чтобы уменьшить уровень стресса.

Мария посещает доктора Ли раз в неделю в течение последующих трех месяцев. Согласно ее плану медицинского обслуживания, Марии нужно будет вносить только доплату за визиты к доктору Ли. Через три месяца Мария замечает, что лучше спит, регулярно питается и у нее больше не болит голова. Она также чувствует себя более энергичной и больше интересуется деятельностью, не связанной с ее работой. Мария и доктор Ли договорились обсудить пересмотренный план лечения, основанный на ее прогрессе, на следующем приеме.



СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Оценка

Оценка состоит в сборе информации в процессе взаимодействия с пациентом. Это позволяет врачу установить наличие или отсутствие психического расстройства или расстройства, связанного с употреблением психотропных веществ, определить готовность пациента к изменениям, определить сильные стороны или проблемные области, которые могут повлиять на процесс лечения и выздоровления, и вовлечь пациента в разработку плана лечения и сформировать у него правильное отношение к лечению.

Поставщик услуг по охране поведенческого здоровья

Поставщики услуг по охране поведенческого здоровья специально обучены работе с людьми, страдающими психическими расстройствами и расстройствами, связанными с употреблением психотропных веществ, и тесно сотрудничают с другими поставщиками медицинских услуг, которые базируются в различных учреждениях, включая больницы, общественные клиники психического здоровья, клиники первичных медицинских услуг, школьные пункты первичных медицинских услуг, консультационные центры при колледжах, домах престарелых или учреждениях сестринского ухода, а также в частных медицинских кабинетах.

Ведение пациентов

Процесс, включающий оценку, планирование, координацию и контроль предоставления услуг и поддержки для удовлетворения комплексных потребностей лица или семьи в медицинских и социальных услугах, таких как помощь с трудоустройством, образованием и жильем.

Сострахование

Сострахование — это сумма в процентном выражении, которую вам, возможно, придется заплатить. Например, вам может потребоваться оплатить 20 % от стоимости визита в отделение неотложной помощи.

Доплата

Сумма, которую вам, возможно, придется заплатить в качестве вашей доли стоимости услуги или расходных материалов: например, за посещение врача, амбулаторный прием или лекарство, отпускаемое по рецепту. Доплата обычно представляет собой установленную сумму, а не процент. Например, вам может потребоваться заплатить 10 или 20 долларов за визит к врачу или рецепт на лекарство.

Франшиза

Сумма, которую вы должны заплатить за медицинские услуги, покрываемые вашим планом медицинского страхования, прежде чем их начнет оплачивать ваша страховая организация. В некоторых планах медицинского страхования покрытие определенных профилактических услуг доступно после оплаты франшизы.

Стационарное лечение

Лечение и услуги, полученные при поступлении в медицинское учреждение, например, в больницу или дом престарелых.

Комплексный уход

Систематическая координация услуг по охране общего и поведенческого здоровья. Сюда может входить интеграция услуг по охране психического здоровья, лечению расстройств, связанных с употреблением психотропных веществ, и первичных медицинских услуг для достижения наилучших результатов для лиц с комплексными потребностями в медицинских услугах.

Взаимная поддержка

Помощь, основанная на общем понимании, взаимном уважении и взаимном расширении прав и возможностей лиц, находящихся в схожих ситуациях или имеющих схожий жизненный опыт. Взаимная поддержка определяется как предоставление и получение помощи на основе общей ответственности и согласия в отношении того, что является полезным для лиц в аналогичных обстоятельствах.

Предварительное одобрение

Решение, принятое страховой организацией, выдавшей вам медицинскую страховку, о том, что услуга, план лечения, рецептурный препарат или медицинское оборудование длительного пользования являются необходимыми по медицинским показаниям. Также иногда называется предварительным согласованием, предварительным утверждением или предварительной сертификацией. Страховая организация, выдавшая вам медицинскую страховку, может установить требование предварительного одобрения определенных услуг перед их получением, за исключением экстренных ситуаций. Предварительное одобрение не является обещанием вашей страховой организации о покрытии стоимости услуг.

Предварительное разрешение

Разрешение страховой организации, выдавшей вам медицинскую страховку, которая может потребоваться для покрытия услуги или рецептурного препарата.

Франшиза

Периодический (обычно ежемесячный) платеж в пользу страховой организации, выдавшей вам медицинскую страховку.

Профилактические услуги

Медицинские услуги, направленные на поддержание вашего здоровья или предотвращение заболеваний (например, мазки Папаниколау, гинекологические осмотры, прививки от гриппа и скрининговые маммограммы). Дополнительная информация: healthcare.gov/coverage/preventive-care-benefits

Поставщик первичных медицинских услуг

Врач или поставщик медицинских услуг, к которому вы обращаетесь в первую очередь по большинству проблем со здоровьем. Врач позаботится о том, чтобы вы получали уход, необходимый для поддержания вашего здоровья. Врач может также проконсультироваться с другими врачами и поставщиками медицинских услуг о вашем лечении и направить вас к ним. Во многих планах медицинского страхования вы должны обратиться к своему поставщику первичных медицинских услуг, прежде чем обращаться к любому другому поставщику медицинских услуг. Обратитесь к страховой организации вашего плана медицинского страхования, чтобы определить, какие требования вам необходимо выполнить в первую очередь.

Реабилитация

Реабилитация — это процесс улучшения здоровья и услугах, самочувствия благодаря которому пациенты живут самостоятельной жизнью и стремятся полностью раскрыть свой потенциал. Он включает в себя преодоление или управление течением заболевания или симптомами; принятие осознанных и благоприятных для здоровья решений, направленных на поддержание физического и эмоционального благополучия; обеспечение стабильного и безопасного жилья, содержательной повседневной деятельности, а также межличностные отношения и социальные сети, которые обеспечивают поддержку.

Услуги по реабилитации и поддержке

Услуги и поддержка, которые помогают справляться с нарушениями психического здоровья путем предоставления социальной и эмоциональной поддержки, а также помогают решить другие сопутствующие проблемы, такие как трудоустройство, уход за детьми или доступное жилье. Процесс реабилитации является индивидуальным для каждого лица. Эти услуги и поддержка могут быть предоставлены врачом или другим поставщиком медицинских услуг или группой поддержки, например, в общественной клинике или церкви.

Скрининг

Краткий набор вопросов для определения вероятности наличия у лица психического расстройства или расстройства, связанного с употреблением психотропных веществ. Скрининг позволяет установить необходимость углубленной оценки и обычно проводится вскоре после того, как пациент обращается за помощью.

Телемедицина

Телемедицина может помочь вам получить качественную помощь на дому, когда вы не можете приехать на прием к вашему поставщику медицинских услуг. Благодаря телемедицине вы можете пользоваться телефоном, компьютером или другими технологиями для удаленного общения с поставщиком медицинских услуг. Многие поставщики услуг предлагают услуги по охране поведенческого здоровья посредством телемедицины. Они включают консультирование по вопросам психического здоровья, последующее наблюдение в рамках плана мероприятий по уходу и услуги по лечению расстройств, связанных с употреблением психотропных веществ.

Лечение

Сюда входят такие услуги, как терапия или консультирование и (или) медикаментозное лечение.

Для получения информации о других терминах обратитесь к [Дорожной карте по улучшению медицинского обслуживания](#) или посетите healthcare.gov/glossary.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

Понимание и использование медицинского страхования

Веб-сайт, посвященный страховому покрытию расходов на оказание медицинских услуг
[go.cms.gov/c2c](https://www.go.cms.gov/c2c)

Локатор услуг SAMHSA

findtreatment.samhsa.gov

Подача заявки на получение медицинской страховки

Информационный пакет для регистрации в программе Coverage to Care
marketplace.cms.gov/technical-assistance-resources/c2c-enrollment-toolkit.pdf

Рынок медицинского страхования

- **Веб-сайт:** [healthcare.gov](https://www.healthcare.gov)
- **Кол-центр:** 1-800-318-2596 (телетайп: 1-855-889-4325)
- **Платформа медицинского страхования в вашем штате:**
[healthcare.gov/get-coverage](https://www.healthcare.gov/get-coverage)
- **Офис Medicaid в вашем штате:**
[medicaid.gov/about-us/contact-us/contact-state-page.html](https://www.medicaid.gov/about-us/contact-us/contact-state-page.html)
- **Найдите в своем районе консультанта, который поможет вам подать заявку на получение медицинской страховки:**
[localhelp.healthcare.gov](https://www.localhelp.healthcare.gov)
- **Поиск и сравнение планов медстрахования в вашем районе:**
[healthcare.gov/see-plans](https://www.healthcare.gov/see-plans)

Поиск услуг по охране поведенческого здоровья

Локатор услуг SAMHSA

findtreatment.samhsa.gov или позвоните по номеру 1-800-662-HELP (4357) (телетайп: 1-800-487-4889)

Равноправие и ваши права

- **Администрация по обеспечению пенсионных и социальных льгот работников Министерства труда США:**
[dol.gov/agencies/ebsa](https://www.dol.gov/agencies/ebsa) или позвоните по номеру 1-866-444-3272
- **Министерство труда США. Паритет пособий по психическому здоровью и злоупотреблению психотропными веществами с другими пособиями: Использование плана медицинского страхования, спонсируемого работодателем, для покрытия услуг:**
[store.samhsa.gov/product/Consumer-Guide-To-Disclosure-Rights-Making-The-Most-Of-Your-Mental-Health-and-Substance-Use-Disorder-Benefits/SMA16-4992](https://www.store.samhsa.gov/product/Consumer-Guide-To-Disclosure-Rights-Making-The-Most-Of-Your-Mental-Health-and-Substance-Use-Disorder-Benefits/SMA16-4992)
- **Национальная ассоциация уполномоченных по страхованию. Поиск контактной информации отдела государственного страхования в вашем штате:**
[content.naic.org/state-insurance-departments](https://www.content.naic.org/state-insurance-departments)

- **Закон SAMHSA о паритете психического здоровья и равноправии наркоманов:**
[hhs.gov/programs/topic-sites/mental-health-parity/index.html](https://www.hhs.gov/programs/topic-sites/mental-health-parity/index.html)
- **Руководство SAMHSA: Знание своих прав: паритет пособий по психическому здоровью и злоупотреблению психотропными веществами:**
[store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4971.pdf](https://www.store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4971.pdf)
- **Руководство SAMHSA для потребителей по правам на раскрытие информации: Получение максимальной выгоды от пособий по психическому здоровью и злоупотреблению психотропными веществами:**
[store.samhsa.gov/product/Consumer-Guide-To-Disclosure-Rights-Making-The-Most-Of-Your-Mental-Health-and-Substance-Use-Disorder-Benefits/SMA16-4992](https://www.store.samhsa.gov/product/Consumer-Guide-To-Disclosure-Rights-Making-The-Most-Of-Your-Mental-Health-and-Substance-Use-Disorder-Benefits/SMA16-4992)
- **Руководство SAMHSA по обеспечению охраны поведенческого здоровья:**
[samhsa.gov/behavioral-health-equity](https://www.samhsa.gov/behavioral-health-equity)
- **Healthcare.gov:**
[healthcare.gov/coverage/mental-health-substance-abuse-coverage/](https://www.healthcare.gov/coverage/mental-health-substance-abuse-coverage/)
- **Medicaid.gov:**
[medicaid.gov/medicaid/benefits/behavioral-health-services/index.html](https://www.medicaid.gov/medicaid/benefits/behavioral-health-services/index.html)



МОЙ СПИСОК ДЕЛ

- Подать заявку на медицинское страхование
- Выбрать план медицинского страхования
- Оплатить страховой взнос (обычно ежемесячно)
- Получить карту медицинского страхования
- Выбрать поставщика первичных медицинских услуг
- Выбрать поставщика услуг по охране поведенческого здоровья
- Записаться на прием
- Подготовиться к приему
- Записаться на повторный прием
- Следовать плану, разработанному вместе с поставщиком медицинских услуг
- При необходимости получить рецептурные препараты
- При необходимости предоставить актуальные сведения об уровне доходов и изменениях в моей жизни на веб-сайте: [healthcare.gov](https://www.healthcare.gov)

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О МОЕМ ПЛАНЕ МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ

Ф.И.О. владельца брошюры _____

Название плана медицинского обслуживания _____

Номер страхового полиса _____

Номер группы _____

Номер страховой организации плана медицинского страхования _____

Поставщик первичных медицинских услуг _____

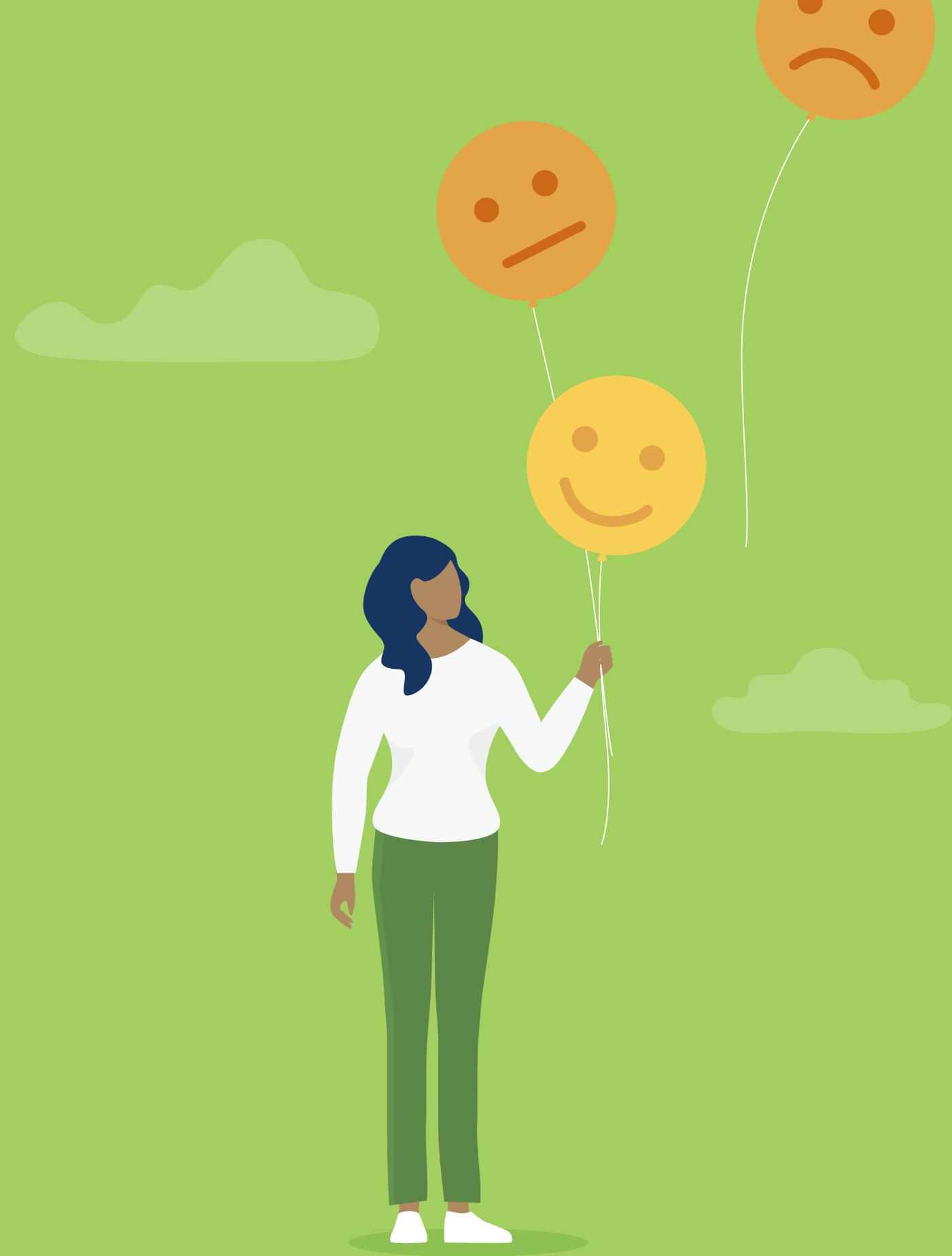
Поставщик услуг по охране поведенческого здоровья _____

Диагноз _____

Триггеры кризиса _____

Аптечная организация _____

Аллергические реакции _____





go.cms.gov/c2c

Оплачено Министерством здравоохранения и социального обслуживания США

Дата пересмотра: Октябрь 2023 г.

Номер публикации 12005-R

Данная публикация является совместной работой центров оказания услуг Medicare и Medicaid и Управления по вопросам наркозависимости и психического здоровья.