ПЛАН ЗАХОДІВ ЩОДО ОХОРОНИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Керівництво з послуг у галузі психічного здоров’я та лікування розладів, пов’язаних із вживанням психоактивних речовин

НАДАННЯ ІНФОРМАЦІЇ У НАДЗВИЧАЙНИХ ТА КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Потрібна допомога прямо зараз? Використовуйте ці гарячі лінії для отримання допомоги. Якщо ви перебуваєте в кризовій чи надзвичайній ситуації або в ситуації, що загрожує життю, телефонуйте за номером 9-1-1, щоб звернутися до відділення невідкладної допомоги.

Якщо ситуація потенційно загрожує життю, отримайте швидку невідкладну допомогу за телефоном 9-1-1, який працює цілодобово.

Національна лінія запобігання самогубствам suicidepreventionlifeline.org 1-800-273- TALK (8255) (телетайп: 1-800-799-4889) це цілодобова безкоштовна приватна гаряча лінія запобігання самогубствам. Ваш дзвінок буде направлено до найближчого кризового центру. 16 липня 2022 року національну гарячу лінію запобігання самогубствам буде переведено на номер 988. Дзвінки на номер 988 будуть перенаправлятися на номер 1-800-273-TALK під час і після переходу на номер 988. Перехід на простий для запам'ятовування номер 988, як «911», для лінії запобігання самогубствам і служб з попередження кризових психічних станів полегшить процес отримання допомоги тим, хто опинився у кризовій ситуації, та зменшить ступінь стигматизації проблеми самогубств і проблем психічного здоров'я.

Гаряча лінія для ветеранів, які перебувають у кризовій ситуації veteranscrisisline.net Телефонуйте за номером 1-800-273-8255, виберіть варіант 1 (телетайп: 1-800-799-4889), або надішліть текстове повідомлення на номер 838255. Ця лінія зв'язує ветеранів, які перебувають у кризовій ситуації, з кваліфікованими та дбайливими фахівцями Департаменту у справах ветеранів (VA) через приватну безкоштовну гарячу лінію, чат або текстові повідомлення. Цією службою також можуть скористатися родичі та друзі ветеранів.

Система пошуку закладів лікування Управління боротьби зі зловживанням психоактивними речовинами та психіатричної допомоги (SAMHSA) findtreatment.samhsa.gov Довідкова лінія SAMHSA 1-800-662-HELP (4357) (телетайп: 1-800-487-4889) – це цілодобова безкоштовна лінія, яка надає приватні рекомендації щодо лікування. На цій лінії ви також можете отримати інформацію про психічні розлади та/або розлади, пов'язані з вживанням психоактивних речовин, про їх профілактику та лікування. Дзвінки доступні англійською та іспанською мовами. Щоб знайти допомогу поблизу, надішліть свій поштовий індекс текстовим повідомленням: 435748 (HELP4U).

Гаряча лінія допомоги при стихійних лихах samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline Зателефонуйте або надішліть текстове повідомлення на номер 1-800-985-5990, якщо ви відчуваєте емоційний стрес через стихійні лиха або техногенні катастрофи. Отримайте негайну, багатомовну та приватну консультацію.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ЦИМ КЕРІВНИЦТВОМ

Використовуйте цей посібник разом із *Планом заходів щодо покращення медичного обслуговування*, щоб зрозуміти, як використовувати медичне страхування для покращення свого психічного та фізичного здоров'я. Цей посібник доповнює 8 кроків *Плану заходів щодо покращення медичного обслуговування*, щоб допомогти вам дізнатися, як отримати доступ до психіатричної допомоги.

Medicare – це медичне страхування для людей віком від 65 років. Вперше ви маєте право зареєструватися в Medicare за три місяці до того, як вам виповниться 65 років. Ви можете мати право на отримання страхування Medicare раніше, якщо ви відповідаєте вимогам. Телефонуйте за номером 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227), щоб дізнатися більше.

Знайомство з Марією

Ця вигадана «Історія Марії» показує, як ви можете використовувати цей План заходів. У цій історії також наводиться приклад реального життя, який допоможе вам зрозуміти, як використовувати своє страхове покриття для вирішення проблем, пов'язаних із психічним здоров'ям.

Історія Марії: отримання медичного страхування

У листопаді під час відкритої реєстрації Марія вирішує подати заявку на отримання медичного страхування. Вона знає, що може подати заявку кількома способами. Вона шукає локальну допомогу в Інтернеті на веб-сайті localhelp.healthcare.gov і знаходить помічника зі страхування поблизу. Марія призначає зустріч із Марком, помічником зі страхування, який може допомогти їй переглянути всі плани страхування, що є в її регіоні.

Марія знаходить своє посвідчення особи, документ, що підтверджує адресу проживання, та платіжні квитанції. Вона приходить на зустріч з Марком, який надає їй *«Комплекс інструментів для реєстрації»*. Це допоможе їй зрозуміти, чому медичне страхування є важливим і що їй потрібно знати, перш ніж вибрати план страхування. Марк пояснює Марії, як подати заявку на отримання страхування, переглядає надані нею документи та допомагає їй заповнити заявку. Марк допомагає Марії визначити, чи має вона право на участь у програмі страхування Medicaid – програмі, яка надає безкоштовне або недороге медичне страхування людям з низьким прибутком та людям з обмеженими фізичними можливостями.

Марія вперше обирає медичне страхування і здивована кількістю варіантів. Марк пояснює, на що їй слід звернути увагу, щоб знайти план, який відповідає її бюджету та потребам, пов'язаним з її здоров'ям. Він допомагає їй завершити подачу заявки на отримання страхового покриття. Страхова компанія Марії надішле їй страхову картку та довідник учасника після того, як вона сплатить свій перший страховий внесок.

ЗМІСТ

1. Зрозумійте, в якому стані ваше психічне здоров'я 6

2. Дізнайтеся про медичне страхування 13

3. Куди звертатися за допомогою та лікуванням 14

4. Знайдіть постачальника послуг з охорони психічного здоров'я 17

5. Запишіться на прийом до постачальника послуг з охорони психічного здоров'я . . .20

6. Підготуйтеся до вашого прийому 22

7. Вирішіть, чи підходить вам постачальник послуг з охорони психічного здоров'я . . .25

8. Залишайтеся на шляху до одужання 26

Глосарій 29

Додаткові ресурси 32

Мій список дій 35

1. ЗРОЗУМІЙТЕ, В ЯКОМУ СТАНІ ВАШЕ ПСИ ХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Що таке психічне здоров’я?

Психічне здоров’я є ключовою частиною вашого загального здоров’я. Воно включає ваше емоційне, психологічне та соціальне благополуччя та є таким же важливим, як і ваше фізичне здоров’я.

Порушення психічного стану здоров’я включають психічні розлади та розлади, пов’язані з вживанням психоактивних речовин.

- **Психічні розлади** – це зміни в мисленні, настрої та/або поведінці людини. Вони можуть впливати на те, як людина ставиться до інших людей і робить свій вибір. Ці типи розладів можуть бути діагностовані лише на підставі здатності людини виконувати функції під впливом її симптомів.
- **Розлади,** пов’язані з вживанням психоактивних речовин, виникають, коли повторюване вживання людиною алкоголю та/або наркотиків, таких як опіоїди, ліки, що відпускаються за рецептом, героїн та інші заборонені наркотики, викликає клінічно значуще порушення. Це може включати проблеми зі здоров’ям, інвалідність і невиконання основних обов’язків вдома, в навчанні чи на роботі.
- **Супутні розлади** означають, що людина має як порушення психічного стану здоров’я, так і розлад, пов’язаний із вживанням психоактивних речовин.
- **Співіснуючі розлади** означають, що людина має як порушення психічного стану здоров’я, так і розлад, пов’язаний із вживанням психоактивних речовин.

Порушення психічного стану здоров’я є поширеними. Люди будь-якого віку, статі, сексуальної орієнтації, раси та етнічної приналежності з будь-якою роботою, походженням або доходом можуть мати ці порушення. Ці порушення можуть трапитися у будь-кого, у людей, хто має або не має фізичних вад. Вони НЕ зумовлені їхніми діями чи фізичними або розумовими здібностями.

Пандемія COVID-19 вплинула майже на всі сфери нашого життя. Це також стосується нашого психічного здоров’я. Багато з нас стикаються з проблемами чи труднощами, які можуть викликати стрес та сильні емоції. Цілком природно відчувати стрес, тривогу, смуток та занепокоєння в цей час. Однак якщо вам важко із цим впоратися, є багато способів отримати допомогу.

Якщо ви помітили зміни у своєму настрої чи поведінці, або якщо вживання алкоголю чи наркотиків викликає проблеми, ви можете поговорити зі своїм лікарем або постачальником медичних послуг. Психічне здоров’я є частиною вашого загального здоров’я. Ви повинні обговорити це зі своїм постачальником медичних послуг, родиною та друзями. Допомога доступна. Одужання можливе.

52,9
МІЛЬЙОНА
дорослих, які проживають у США, страждали на психічні захворювання в 2020 р.

40,3
МІЛЬЙОНА
людей у США віком від 12 років мали розлади, пов’язані із вживанням психоактивних речовин, у 2020 р.

41,4
МІЛЬЙОНА
дорослих, які проживають у США, пройшли курс лікування від психічних захворювань у 2020 році.

Психіатрична допомога зазвичай починається **зі скринінгу, діагностики**, та включає **лікування, послуги з реабілітації та підтримку.**

Процедури скринінгу

Процедури скринінгу можуть просто включати кілька запитань. Ці запитання зазвичай ставлять у кабінеті лікаря, медичній клініці, поліклініці первинної медичної допомоги, громадській поліклініці або у шкільній поліклініці (для молоді). Вони можуть допомогти виявити розлади на ранній стадії та почати лікувати їх до того, як стан погіршиться. Якщо процедура скринінгу дозволить виявити проблему зі здоров'ям, для встановлення діагнозу може бути проведена більш детальна **оцінка**.

Лікування

Лікування включає терапію чи консультування, медикаментозне лікування та послуги з підтримки. Лікування може допомогти вам знайти або зберегти роботу, здобути освіту та житло. Деякі види лікування можуть включати перебування у лікарні. Це індивідуально для кожної людини. Багато людей найкраще реагують на поєднання консультування, послуг із підтримки та медикаментозного лікування. Приватна медична інформація ніколи не передається родині, роботодавцям чи іншим особам незалежно від типу лікування.

Реабілітація

Послуги з реабілітації забезпечують соціальну та емоційну підтримку, щоб допомогти впоратися з психічними порушеннями. Вони також можуть допомогти у вирішенні інших проблем, таких як пошук роботи, догляд за дітьми або доступне житло. Процес реабілітації є індивідуальним для кожної людини.

- Послуги та підтримка можуть надаватися постачальником медичних послуг, групою підтримки, громадською клінікою, релігійною громадою або іншою громадською організацією. Члени родини, друзі, опікуни та соціальні мережі також можуть бути частиною процесу реабілітації.
- Люди з аналогічним досвідом – це люди з аналогічними психічними порушеннями, які проходять процедуру реабілітації. Вони можуть допомогти і на своєму прикладі показати вам, що одужання можливе.

Підтримка

Послуги з підтримки від людей з аналогічним досвідом включають допомогу від людей, які мають аналогічний життєвий досвід разом із тими, кому вони надають підтримку. Ці послуги можуть включати наставництво, інструктування, формування навичок і допомогу в орієнтуванні в системі охорони здоров'я.

Детоксикація – це процес безпечного виведення з організму наркотичних речовин або алкоголю. Це може допомогти контролювати симптоми абстиненції, коли людина припиняє вживати наркотики чи алкоголь.

Кожен може мати почуття та поведінку. Зверніться до свого лікаря або спеціалізованого постачальника медичних послуг, якщо у вас є один або декілька з таких проявів. Це може бути ознакою серйозної проблеми.

- Їсте або спите занадто багато або занадто мало
- Відсторонення від людей і звичної діяльності
- Низький рівень енергії або її відсутність
- Почуття більшої дратівливості чи роздратування, ніж зазвичай, або постійно
- Наявність незрозумілих болів
- Почуття безпорадності або безнадії
- Почуття смутку, тривоги або «порожнечі»
- Втрата інтересу або задоволення від хобі та діяльності
- Почуття неспокою або вам важко сидіти спокійно на місці
- Труднощі з концентрацією, запам’ятовуванням або прийняттям рішень
- Частіше куріння, вживання алкоголю або наркотиків, ніж зазвичай
- Почуття надзвичайної розгубленості, забудькуватості, нервозності, злості, засмучення, занепокоєння або страху
- Наявність думок про смерть або суїцидальні настрої, або думки про заподіяння шкоди собі чи іншим
- Нездатність виконувати повсякденні завдання, наприклад, піклуватися про дітей, ходити на роботу чи на навчання

Інструменти самоперевірки, тести та додаткову інформацію можна знайти на веб-сайтах mentalhealth.gov та samhsa.gov.

Історія Марії: отримання відповідної допомоги, щоб почуватися краще

У січні Марія записується на прийом до свого постачальника послуг первинної медичної допомоги для огляду та отримання профілактичних послуг. Її страховий план покриває ці послуги з доплатою від неї в розмірі 0 доларів США.

Під час прийому Марія каже своєму постачальнику послуг первинної медичної допомоги, що вона погано спить чи їсть протягом останніх кількох тижнів. Зазвичай вона почувається пригніченою, має постійні головні болі та майже не має сил. Іноді вона «трохи випиває» на ніч, щоб розслабитися та заснути. Останнім часом вона також дуже напружена на роботі. Постачальник медичних послуг Марії оглядає її та проводить кілька тестів, але не знаходить у неї жодних фізичних відхилень. Постачальник медичних послуг пропонує Марії звернутися до постачальника послуг з охорони психічного здоров'я, який спеціалізується на цих проблемах. У деяких клініках первинної медичної допомоги є постачальник послуг з охорони психічного здоров'я. Однак, оскільки Марія не має постачальника послуг з охорони психічного здоров'я, її лікар дає їй список постачальників послуг з охорони психічного здоров'я, що є в її страховій мережі.

У вас немає медичної страховки?

Якщо у вас немає медичної страховки, відвідайте веб-сайт healthcare.gov, щоб дізнатися про періоди реєстрації та іншу інформацію, необхідну для отримання страховки. Якщо вам потрібна допомога щодо реєстрації, відвідайте веб-сайт healthcare.gov або зателефонуйте до кол-центру Marketplace Call Center за номером 1-800-318-2596. Ви можете отримати локальну допомогу на веб-сайті localhelp.healthcare.gov.

Ви можете знайти найближчого до вас постачальника медичних послуг або клініку, яка пропонує недорогі або безкоштовні послуги, за допомогою системи пошуку закладів лікування SAMHSA на веб-сайті findtreatment.gov або за допомогою засобу пошуку програми медичного центру HRSA (Управління охорони здоров'я та медичного обслуговування) на веб-сайті findahealthcenter.hrsa.gov.

2. ДІЗНАЙТЕСЯ ПРО МЕДИЧНЕ СТРАХУВАННЯ

Що таке медичне страхування?

Медичне страхування допомагає оплачувати медичні послуги, такі як прийом у лікаря, консультації та ліки, що відпускаються за рецептом.

Медична страховка захистить вас у фінансовому плані, якщо станеться щось несподіване. Страхування включає в себе не лише захист на випадок хвороби чи у разі нещасного випадку, а й покриття вартості профілактичних послуг. Медичне страхування також допомагає вам оплачувати послуги, спрямовані на підтримку вашого здоров'я та контроль ваших поточних фізичних та психічних порушень.

Щоб дізнатися більше про умови страхового покриття, такі як страховий внесок, доплата та мінімальна сума, що не відшкодовується, див. *План заходів щодо покращення медичного обслуговування* або глосарій в кінці цього посібника. Якщо вам потрібна допомога щодо реєстрації, відвідайте веб-сайт healthcare.gov або зателефонуйте до кол-центру Marketplace Call Center за номером 1-800-318-2596. Ви також можете зателефонувати на номер 1-800-Medicare або зв'язатися із закладом Medicaid вашого штату.

Що включає медичне страхування?

Багато планів медичного страхування мають покривати певні витрати на медичну допомогу. Сюди входять послуги, що стосуються охорони психічного здоров'я та лікування розладів, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин. Обсяг покриття витрат на медичну допомогу залежить від вашого штату та типу плану, який ви виберете.

Ці послуги, що стосуються охорони психічного здоров'я та лікування розладів, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин, зазвичай покриваються більшістю планів медичного страхування:

- Доступ до постачальників послуг з охорони психічного здоров'я, таких як психіатри, психологи, соціальні працівники та дипломовані медсестри передової практики.
- Лікування, як-от психотерапія, консультування, медикаментозне лікування та детоксикація вживаних речовин;
- Стаціонарні послуги, як-от відвідування лікарні або пункту невідкладної допомоги.
- Лікування хронічних захворювань; та
- Профілактичні послуги, такі як проведення скринінгу щодо наявності можливих проблем з алкоголем та депресивного стану.

За законом багато планів медичного страхування мають аналогічні правила покриття послуг з охорони психічного здоров'я та лікування розладів, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин. Те саме стосується медичних та хірургічних послуг. Це називається «паритет психічного здоров’я» або «паритет». Якщо ваш план страхування передбачає паритет, і ви отримуєте право на необмежену кількість відвідувань лікаря для лікування хронічного захворювання, такого як діабет, вони також повинні надавати необмежену кількість відвідувань для лікування психічного захворювання, такого як депресія.

3. КУДИ ЗВЕРТАТИСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ТА ЛІКУВАННЯМ

Іноді важко говорити про проблеми з психічним здоров’ям або вживанням психоактивних речовин. Проте це нормальна розмова, яку ви можете вести з постачальником медичних послуг, який поважає вашу конфіденційність.

Ви можете знайти постачальника послуг з охорони психічного здоров'я різними способами та в різних місцях. Це може бути постачальник послуг первинної медичної допомоги, постачальник послуг з охорони психічного здоров'я в амбулаторних клініках або, у випадках необхідності невідкладної медичної допомоги – відділення невідкладної допомоги (ED) лікарні.

Зазвичай вам спочатку потрібно буде звертатися до постачальника послуг первинної медичної допомоги. Він може провести рекомендовані процедури скринінгу та направити вас до постачальника послуг з охорони психічного здоров’я.

Постачальники послуг з охорони психічного здоров'я проходять спеціальну підготовку для надання медичних послуг людям із психічними проблемами та проблемами вживання психоактивних речовин. Вони можуть працювати в різних закладах. Вони можуть включати:

- лікарні;
- громадські психіатричні клініки;
- центри лікування залежності від вживання психоактивних речовин;
- клініки первинної медичної допомоги;
- центри первинної медичної допомоги на базі навчального закладу;
- консультаційні центри в коледжах; та
- приватні лікарські практики.

Постачальники первинної медичної допомоги та послуг з охорони психічного здоров'я можуть працювати в одній будівлі чи частині однієї клініки, лікарні чи медичного центру. Ви можете отримати всю медичну допомогу в одному місці або за допомогою технології телемедицини.

Відвідування постачальника первинної медичної допомоги відрізняються від відвідувань відділень або пунктів невідкладної допомоги в лікарнях у багатьох відношеннях, таких як вартість, час очікування допомоги та подальше медичне спостереження. Якщо вам необхідно звернутися до лікарні, але ви не можете собі це дозволити, страхова компанія або лікарня можуть допомогти з оплатою.

Перегляньте таблицю в *Плані заходів щодо покращення медичного обслуговування*, щоб дізнатися, чим візити до вашого постачальника послуг первинної медичної допомоги відрізняються від візитів до відділення невідкладної допомоги лікарні.

Якщо ви потрапили в потенційно небезпечну для життя ситуацію, вам слід зателефонувати за номером 9-1-1, доступним цілодобово та без вихідних, для отримання негайної невідкладної допомоги. Ви також можете звернутися до свого постачальника медичних послуг або на одну з гарячих ліній, перелічених на початку цього посібника.

Якщо ситуація потенційно загрожує життю, отримайте швидку невідкладну допомогу за телефоном 9-1-1, який працює цілодобово.

Мережа – це група закладів, фахівців і постачальників медичних послуг, яка уклала угоду з вашим планом медичного страхування щодо надання вам медичних послуг.

4. ЗНАЙДІТЬ ПОСТАЧАЛЬНИКА ПОСЛУГ З ОХОРОНИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Важливо знайти постачальника послуг з охорони психічного здоров’я, який підходить саме вам. Ви можете знайти його різними способами.

- **Постачальники послуг первинної медичної допомоги** – це лікарі, практикуючі медсестри або інші постачальники медичних послуг. Вони можуть обстежити або лікувати вас від психічних захворювань.
- **Постачальник послуг первинної медичної допомоги** може також порекомендувати або направити вас до постачальника послуг з охорони психічного здоров'я. Для оплати візиту вам може знадобитися **направлення** для вашого плану медичного страхування. Перегляньте свій план медичного страхування або зателефонуйте до закладу постачальника послуг з охорони психічного здоров'я, щоб дізнатися, чи є він постачальником мережі та чи приймає вашу страховку.
- **Перевірте каталог свого плану медичного страхування:**
  - Зателефонуйте до плану медичного страхування або до державної програми Medicaid та Програми медичного страхування дітей (CHIP).
  - Перегляньте веб-сайт вашого плану медичного страхування або довідник учасника, щоб знайти місцевих постачальників послуг з охорони психічного здоров'я. Ви можете перевірити, чи є їхня інформація актуальною.
  - Використовуйте каталог плану для пошуку конкретних потреб. У ньому також може бути зазначено, хто говорить мовою, відмінною від англійської, і може вирішити проблеми людей з обмеженими можливостями пересування, чи розташований він поряд з вами та чи працює він з певними групами населення, наприклад, з ветеранами.
- **Попросіть свою родину, друзів і людей у вашій спільноті надати рекомендації.**

Мережа – це група закладів, фахівців і постачальників медичних послуг, яка уклала угоду з вашим планом медичного страхування щодо надання вам медичних послуг.

- Зверніться до плану медичного страхування, щоб знайти постачальників послуг, що входять до мережі. У вашому плані вони можуть називатися «найбажанішими постачальниками» або «постачальниками-учасниками».
- Ваш план може не покривати або ви можете платити більше за послуги постачальника, який не є «учасником мережі»
- Мережі можуть зазнавати змін, тому вам слід завжди звертатися до свого постачальника, коли ви домовляєтесь про прийом.

Типи постачальників послуг з охорони психічного здоров’я

Існує багато типів постачальників послуг з охорони психічного здоров’я. Зв’яжіться зі своїм постачальником первинної медичної допомоги, якщо вам потрібна допомога у пошуку відповідного типу постачальника для вас.

Деякі приклади:

- **Психіатри** – це лікарі, які діагностують психічні розлади та розлади, пов’язані з вживанням психоактивних речовин, призначають і контролюють медикаментозне лікування. Вони також можуть надати консультації та проводити терапевтичні бесіди.
- **Практикуючі медсестри психіатричної сфери або медсестри з догляду за психічно хворими** забезпечують оцінку, діагностику та лікування психічних розладів або розладів, пов’язаних із вживанням психоактивних речовин. Вони є кваліфікованими медсестрами та можуть також призначати ліки. У вашому штаті вони можуть мати таку назву:
  - Висококваліфікована практикуюча медсестра.
  - Дипломована медсестра передової практики.
  - Медсестра передової практики.
  - Сертифікована практикуюча медсестра.
  - Сертифікована висококваліфікована практикуюча медсестра; або
  - Ліцензована практикуюча медсестра.
- **Клінічні психологи** ставлять діагнози та надають консультаційні та терапевтичні послуги. Деякі штати дозволяють їм призначати ліки за рецептом.
- **Клінічні соціальні працівники** надають консультаційні та терапевтичні послуги, ведуть клінічні випадки та захищають права та інтереси пацієнтів. Вони також ставлять діагнози.
- **Соціальні працівники** ведуть клінічні випадки та допомагають людям знайти лікування та інші послуги, які сприяють їхньому одужанню, здоров’ю та благополуччю.
- **Консультанти-психологи** ставлять діагнози та надають консультаційні послуги. Вони допомагають людям покращити життєві навички та стосунки.
- **Спеціалісти з аналогічним досвідом/наставники з реабілітації** допомагають людям, які перебувають у процесі реабілітації, і навчають їх аспектам системи охорони здоров’я, а також надають емоційну та соціальну підтримку. Спеціалісти з аналогічним досвідом також перебувають у процесі реабілітації та страждають від психічних розладів або розладів, пов’язаних із вживанням психоактивних речовин. Вони часто проходять навчання та сертифікацію.
- **Консультанти з проблем зловживання психоактивних речовин/наркотичної залежності** надають послуги з лікування та підтримки людей, які страждають від алкоголізму або інших розладів, пов’язаних із вживанням психоактивних речовин. Вони надають допомогу та консультації у процесі їхньої реабілітації.

5. ЗАПИШІТЬСЯ НА ПРИЙОМ ДО ПОСТАЧАЛЬНИКА ПОСЛУГ З ОХОРОНИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Після того, як ви виберете постачальника послуг з охорони психічного здоров'я, запишіться до нього на прийом. Коли ви телефонуєте, щоб записатися на прийом, ви повинні запитати:

- Чи приймають вони нових пацієнтів?
- Чи приймають вони вашу страховку? Завжди перевіряйте двічі! Якщо вони попросять вас надати ідентифікатор учасника та/або номер групи, ви можете знайти його на своїй страховій картці. Перед візитом дізнайтеся, яку суму може становити доплата або особисті витрати.
- Які психічні розлади та захворювання, пов'язані із вживанням психоактивних речовин, може лікувати постачальник медичних послуг?
- Як швидко можна записатися на прийом до постачальника медичних послуг?
- Чи спілкується постачальник медичних послуг вашою мовою? Якщо ні, чи є у них перекладач та чи можуть вони
  допомогти вам його знайти? Чи можете ви взяти з собою на прийом члена сім'ї чи друга?
- Якщо ви є людиною з обмеженими можливостями або іншими вадами, чи може заклад задовольнити ваші потреби?

Вам також потрібно прийняти до уваги таке:

- Як ви дістанетесь до закладу на прийом?
- Чи розташований заклад біля вашого будинку чи місця роботи? Чи є поряд громадський транспорт?
- Чи пропонує постачальник телемедичні послуги, щоб ви могли отримувати допомогу вдома?
- Чи відповідають наявні години прийому вашому графіку?

Для отримання додаткової інформації див. крок 5 («Запишіться на прийом») у *Плані заходів щодо покращення медичного обслуговування*.

Багато постачальників медичних послуг надають послуги з охорони психічного здоров'я за допомогою технології телемедицини. Це може включати консультування з питань психічного здоров'я, подальше спостереження відповідно до планів медичного обслуговування та послуги щодо лікування розладів, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин. Більшість планів медичного страхування покривають послуги з охорони психічного здоров'я, аналогічні до послуг з охорони фізичного здоров'я. Для отримання додаткової інформації див. розділ *«Телемедицина: що потрібно знати вашій родині»*.

Історія Марії: пошук постачальника послуг з охорони психічного здоров'я

Марія повертається додому після зустрічі зі своїм постачальником послуг первинної медичної допомоги. Вона переглядає каталог постачальників послуг з охорони психічного здоров'я у своєму плані медичного страхування, але не знає, з чого почати. Її подруга пропонує їй спочатку шукати постачальників, які розташовані найближче до її місця проживання. Вона знаходить корисну інформацію в Інтернеті та дзвонить до кількох закладів постачальників, щоб дізнатися, чи приймають вони її страховку та чи приймають нових пацієнтів. Марія зв'язується з постачальником медичних послуг, доктором Лі, клінічним психологом, яка є доброзичливою і розташована у зручному для неї місці. Доктор Лі приймає нових пацієнтів, а також приймає страховку Марії, тому вона записується на прийом.

6. ПІДГОТУЙТЕСЯ ДО ВАШОГО ПРИЙОМУ

Після того, як ви записалися на прийом, настає час підготуватися. Візьміть із собою на прийом такі речі:

- ☐ Ваша страхова картка
- ☐ Дійсне посвідчення особи з фотографією
- ☐ Персональна історія хвороби чи історія хвороби родини
- ☐ Перелік алергій
- ☐ Будь-які ліки, вітаміни чи добавки, які ви зараз приймаєте Принесіть
  - — їх з собою або складіть список назв, повідомте, хто вам їх призначив і яку кількість ви приймаєте щодня.
- ☐ Список інших постачальників медичних послуг, яких ви відвідували
- ☐ Примітки для занотування:
  - — Запитання, які ви хочете поставити вашому постачальнику послуг.
  - — Будь-які симптоми, які у вас є зараз, як довго вони у вас є і як вони впливають на ваше життя.
  - — Візьміть із собою блокнот, щоб записувати інструкції, які дає вам постачальник послуг.
- ☐ Оплата додаткової плати або частки у сумісному страховому відшкодуванні (якщо цього вимагає ваша страховка)

Принесіть із собою все, що може знадобитися постачальнику медичних послуг, щоб він міг відповісти на ваші запитання та вирішити ваші проблеми. Важливо, щоб ви почувалися комфортно завдяки інформації або інструкціям, які вони вам дають. Ви можете взяти з собою члена сім'ї або друга для підтримки. Запитайте у закладі постачальника медичних послуг, чи можете ви привести з собою гостя на прийом.

Історія Марії: отримання послуг з охорони психічного здоров'я та їх виконання

У лютому Марія йде на перший прийом до доктора Лі, клінічного психолога. Вона приносить із собою свою страхову картку, посвідчення особи з фотографією, доплату та реєструється в реєстратурі. Реєстратор просить Марію заповнити кілька форм. Марія трохи нервує, але почувається краще, коли доктор Лі посміхається і тепло вітає її в приймальні. Вона веде Марію до кабінету й зачиняє двері.

Доктор Лі каже Марії, що їхня розмова має загалом приватний характер, але за дуже рідкісними винятками є аспекти, які можуть бути розголошені за законом штату. Доктор Лі також розповідає Марії про інші послуги, які надає їхній заклад, наприклад, групову лікувальну терапію. Доктор Лі ставить Марії кілька запитань: Яка причина вашого візиту? Яка ваша мета?

Марія згадує про свої симптоми та стрес, пов'язаний з роботою. Доктор Лі уважно слухає її та ставить додаткові запитання. Наприкінці сеансу доктор Лі пропонує Марії повернутися ще в майбутньому та записатися на повторний прийом. Вона також рекомендує Марії вести щоденник про те, як вона ставиться до своєї роботи, як добре вона спить і скільки алкогольних напоїв вживає щодня. Марія погоджується з рекомендаціями доктора Лі та записується на ще один прийом.

Після цього Марія думає про свій візит до доктора Лі і має чудові враження від нього. Вона вважає, що доктор Лі буде для неї хорошим постачальником медичних послуг, адже вона почувалася комфортно. Марія з нетерпінням чекає свого наступного прийому.

7. ВИРІШІТЬ, ЧИ ПІДХОДИТЬ ВАМ ПОСТАЧАЛЬНИК ПОСЛУГ З ОХОРОНИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Ваше здоров'я та самопочуття є важливими та персональними аспектами. Ви повинні відчувати довіру та комфорт, взаємодіючи та розмовляючи зі своїм постачальником послуг з охорони психічного здоров'я. Також важливо, щоб ваш постачальник медичних послуг ділився інформацією та допомагав вам приймати рішення щодо вашого лікування. Ви повинні відчувати, що план лікування вам підходить і що він відповідає вашим потребам. Обговоріть будь-які проблеми або запитання щодо вашого лікування зі своїм постачальником медичних послуг.

Довіра до свого постачальника медичних послуг та співпраця з ним допоможуть вам почуватися краще і залишатися в цьому стані. Довіра розвивається з часом завдяки повторним візитам і відкритому спілкуванню.

Після першого візиту подумайте про таке:

- ЧиЧи уважно вас слухав постачальник медичних послуг і чи відповів він на ваші питання щодо вашого здоров’я?
- Чи використовував постачальник медичних послуг слова, які ви могли зрозуміти? Чи говорив він/вона досить повільно і звертав(-ла) на вас увагу? Чи говорив він/вона так, щоб вам було комфортно?
- Чи чітко пояснив постачальник медичних послуг варіанти лікування для вас, їхні переваги та ризики? Чи обговорювали ви план лікування? Чи відчуваєте ви, що поділяєте це рішення?
- Якщо вам виписали рецепт, чи розповів вам постачальник медичних послуг більш детальну інформацію щодо нього? Наприклад, коли слід приймати ліки? Яку кількість потрібно приймати? Чи є потенційні побічні ефекти?
- Чи поважав постачальник медичних послуг вашу культуру, погляди, цінності та переконання? Чи комфортно вам приходити на наступний прийом?
- Якщо ви звернулися за допомогою до постачальника медичних послуг; наприклад, стосовно перекладача, письмового перекладу, іншої форми письмового матеріалу чи допомоги, пов'язаної з вашою інвалідністю, чи надали вам це?
- Чи є у вас план подальшого медичного спостереження?
- Чи можете ви звернутися до свого постачальника медичних послуг або його співробітників із запитаннями? Чи є інші постачальники медичних послуг, до яких вони повинні звернутися для координації медичної допомоги?

Якщо на більшість із цих запитань ви відповіли «так», тоді, можливо, ви знайшли постачальника послуг з охорони психічного здоров'я, який підходить саме вам!

Якщо ви відповіли «ні» на будь-яке з цих запитань, зателефонуйте до закладу і поділіться своїми проблемами зі співробітниками. Вони можуть легко вирішити або допомогти подолати ці проблеми. Ви також можете подати запит на візит до іншого постачальника у цій практиці. Або ви можете звернутися до свого плану медичного страхування, щоб знайти нового постачальника.

8. ЗАЛИШАЙТЕСЯ НА ШЛЯХУ ДО ОДУЖАННЯ

План лікування є важливим. Після вашого візиту:

1. **Запишіться на наступні прийоми перед тим, як піти.** Регулярні зустрічі, які чудово поєднуються з вашим графіком, можуть допомогти зміцнити довіру та створити міцні партнерські відносини з постачальником медичних послуг.

2. **Дотримуйтесь плану лікування, погодженого з вашим постачальником медичних послуг.** Якщо ви не впевнені у своєму плані лікування або не знаєте, як його дотримуватися, див. крок 8 («Подальші кроки після вашого візиту») *Плану заходів щодо покращення медичного обслуговування*, де ви знайдете кілька корисних порад.

3. **Ознайомтеся з Поясненням виплат (ЕОВ).** ЕОВ є зведенням витрат на медичне обслуговування. Ваш план медичного страхування відправить його вам після того, як ви відвідаєте постачальника медичних послуг або отримаєте послугу. Це не рахунок. Це запис про надавані вам послуги, який включає суму, яку ваш постачальник медичних послуг стягнув з вашого плану медичного страхування, суму, яку ви повинні сплатити, і все, що не було сплачено. Ви можете отримати рахунок пізніше, якщо у вас була доплата або будь-яка частка у сумісному страховому відшкодуванні, яку не покривав ваш план.

4. **Переконайтеся, що ви маєте відповідний план страхування.** Плани та ваші медичні потреби можуть змінюватися. Переглядайте свої варіанти покриття під час кожної відкритої реєстрації, щоб переконатися, що ваш план відповідає вашим потребам. Ви можете мати право на спеціальний період реєстрації у разі переїзду, одруження, народження дитини або втрати попереднього страхового покриття. Крім того, якщо ви маєте право на отримання страхування за програмою Medicaid, ви можете зареєструватися в будь-який час. Перегляньте *«Комплекс інструментів для реєстрації»*, щоб дізнатися, як зареєструватися в плані медичного страхування.

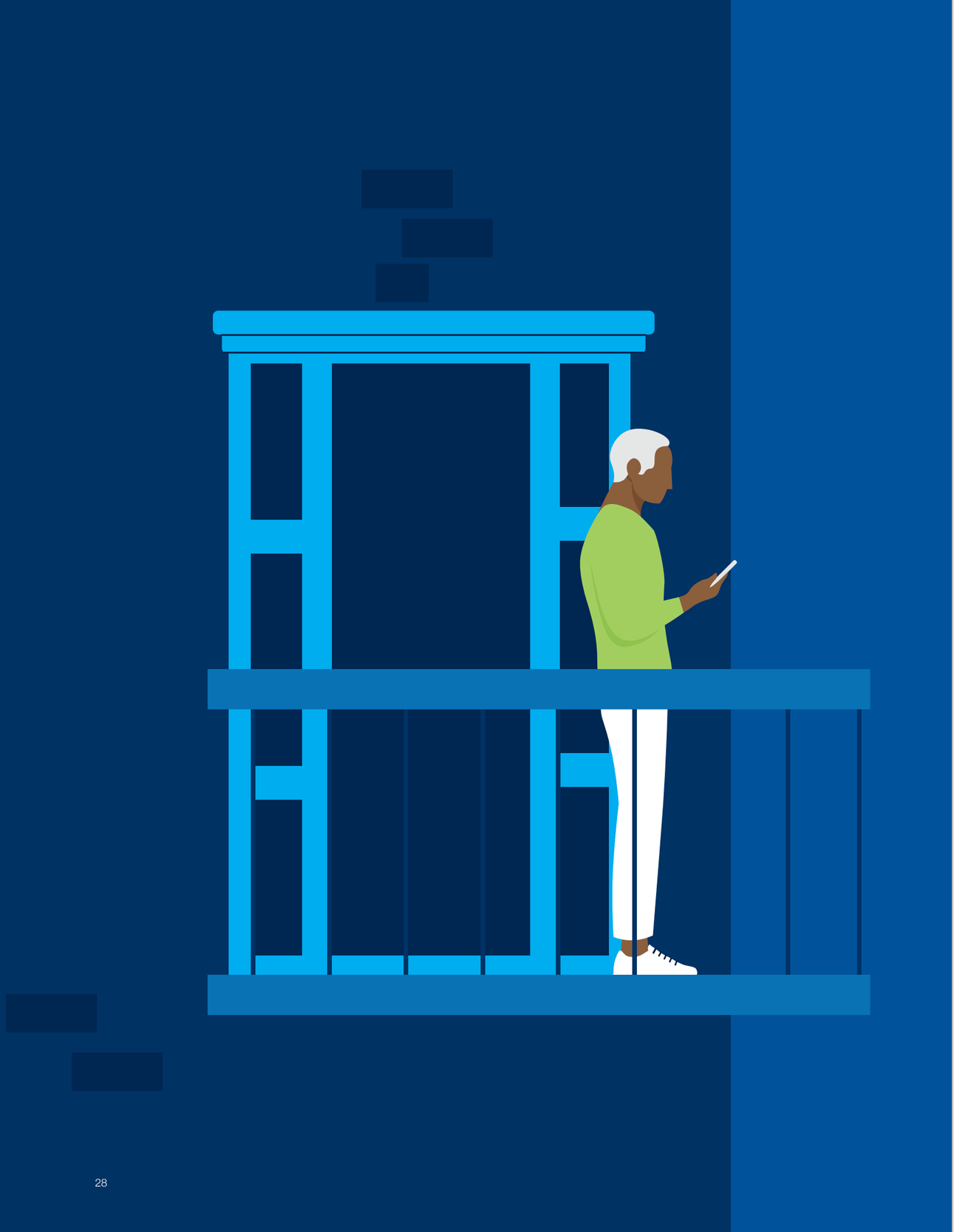
5. **Отримайте доступ до ресурсів медичного обслуговування та поговоріть із постачальником послуг.** Послуги з управління медичним обслуговуванням при хронічних захворюваннях (CCM) можуть допомогти вам витрачати менше часу на лікування та більше часу на те, що вам подобається. Поговоріть зі своїм постачальником медичних послуг про будь-які побічні ефекти або інші проблеми, пов'язані з вашими ліками, перш ніж ви вирішите припинити їх прийом. Можливо, вам доведеться змінити ліки, щоб знайти ті, які вам підійдуть.

Історія Марії: шлях до одужання

Марія готується до свого наступного прийому у доктора Лі. Вона приносить щоденник, який вона має вести, відповідно до їхньої домовленості. Марія також приносить список членів сім'ї, друзів та близьких, які її підтримують. Вона вирішує поїхати на прийом на велосипеді, хоч і втомилася. Під час першого прийому доктор Лі сказала, що фізичні вправи важливі та допомагають підтримувати здоров'я її тіла та розуму.

Під час їхньої зустрічі Марія та доктор Лі обговорюють її щоденник і перелік людей у її житті, які її підтримують. Вони говорять про роботу Марії та про те, як вона може бути причиною її стресу. Доктор Лі рекомендує Марії зробити деякі зміни, щоб зменшити стрес.

Марія відвідує доктора Лі раз на тиждень протягом наступних трьох місяців. Відповідно до її плану медичного страхування, Марії потрібно буде сплачувати лише доплату за візити до доктора Лі. Через три місяці Марія помічає, що вона краще спить, їсть більш регулярно, і більше не має головних болів. Марія та доктор Лі обговорять переглянутий план лікування на основі її прогресу під час наступного прийому.



ГЛОСАРІЙ

Оцінка
Оцінка складається зі збору інформації та прямої участі в процесі разом з людиною. Це дозволяє постачальнику медичних послуг встановити факт наявності або відсутності психічного розладу або розладу, пов'язаного із вживанням психоактивних речовин, визначити готовність людини до змін, визначити сильні сторони або проблемні сфери, які можуть вплинути на процеси лікування та одужання, та залучити людину до процесу складання відповідних відносин під час лікування та самого плану лікування.

Постачальник послуг з охорони психічного здоров'я
Постачальники послуг з охорони психічного здоров’я проходять спеціальне навчання для роботи з людьми, які страждають від психічних розладів та розладів, пов’язаних із вживанням психоактивних речовин, і тісно співпрацює з іншими постачальниками медичних послуг у різних закладах, включаючи лікарні, громадські психіатричні клініки, клініки первинної медичної центри, консультаційні центри в коледжах, будинки для людей похилого віку або будинки для людей похилого віку або інвалідів з медичним обслуговуванням, а також приватні практики.

Ведення клінічних випадків
Процес, який забезпечує оцінку, планування, координування та контроль послуг і підтримки для задоволення комплексних потреб людини чи родини у медичних та соціальних послугах, таких як допомога у працевлаштуванні, отриманні освіти та житла.

Частка в сумісному страховому відшкодуванні
Частка в сумісному страховому відшкодуванні – це сума, яку вам, можливо, доведеться заплатити і яка встановлюється у відсотках. Наприклад, ви можете заплатити 20% вартості візиту до відділення невідкладної допомоги.

Додаткова оплата
Сума, яку вам, можливо, доведеться заплатити як вашу частку вартості послуги або витратних матеріалів, наприклад, за візит до лікаря, амбулаторний візит до лікарні або ліки, що відпускаються за рецептом. Доплата зазвичай є встановленою сумою, а не відсотковим відношенням. Наприклад, ви можете заплатити 10 або 20 доларів США за візит до лікаря або призначення ліків за рецептом.

Мінімальна сума, що не відшкодовується
Сума, яку ви повинні заплатити за медичні послуги, що покриваються вашим планом медичного страхування, перш ніж почнеться оплата послуг вашим планом медичного страхування. У деяких планах страхове покриття певних профілактичних послуг доступне після сплати мінімальної суми, що не відшкодовується.

Стаціонарне лікування
Лікування та послуги, що надаються під час госпіталізації до закладу охорони здоров’я, як-от лікарня чи будинок престарілих.

Комплексна медична допомога
Систематична координація загальної медичної допомоги та заходів з охорони психічного здоров'я. Це може включати інтеграцію послуг з охорони психічного здоров'я, послуг щодо лікування розладів, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин, та послуг первинної медичної допомоги для досягнення найкращих результатів для людей з багатьма потребами, що стосуються охорони здоров'я.

Послуги з підтримки від людей з аналогічним досвідом
Стосується допомоги, основаної на загальному розумінні, повазі та взаємній підтримці людей, які перебувають у схожих ситуаціях або мають схожий життєвий досвід. Підтримка від людей з аналогічним досвідом описується як надання та отримання допомоги на основі загальної відповідальності та згоди щодо того, що є корисним для людей в аналогічних обставинах.

Попереднє схвалення
Рішення, прийняте вашим планом медичного страхування про те, що медична послуга, план лікування, ліки, що відпускаються за рецептом, або медичне обладнання тривалого користування, є необхідними за медичними показаннями. Це також іноді називають попереднім схваленням, попереднім узгодженням або попередньою сертифікацією. Ваш план медичного страхування може вимагати попереднього затвердження надання певних послуг, перш ніж ви отримаєте їх, за винятком випадків невідкладної допомоги. Попереднє схвалення не є обіцянкою, що ваше медичне страхування або план страхування покриють витрати.

Попереднє затвердження
Узгодження планом медичного страхування, яке може бути потрібним перед тим, як ви отримаєте послугу або отримаєте ліки за рецептом, щоб послуга або відпуск за рецептом покривався вашим планом медичного страхування.

Страховий внесок
Регулярні (зазвичай щомісячні) платежі до плану медичного страхування за медичне та страхове покриття.

Профілактична медична допомога
Медичні послуги для підтримки вашого здоров'я або запобігання захворюванням (наприклад, цитологічні мазки, гінекологічні огляди, щеплення від грипу та процедура мамографічного скринінгу). Дізнайтеся більше на веб-сайті: healthcare.gov/coverage/preventive-care-benefits

Постачальник послуг первинної медичної допомоги
Лікар або постачальник послуг первинної медичної допомоги, до якого ви звертаєтеся в першу чергу стосовно більшості проблем зі здоров'ям. Він/вона потурбується про те, щоб ви отримували медичну допомогу, необхідну для підтримки вашого здоров'я. Він/вона також може поговорити з іншими лікарями та постачальниками медичних послуг про ваше лікування та направити вас до них. Відповідно до багатьох планів медичного страхування ви повинні звернутися до свого основного лікаря, перш ніж звертатися до будь-якого іншого постачальника медичних послуг. Вам слід звернутися до свого плану медичного страхування, щоб визначити, які вимоги вам необхідно виконати в першу чергу.

Реабілітація
Реабілітація – це процес змін, за допомогою якого люди покращують своє здоров'я та самопочуття, живуть самостійним життям та прагнуть повністю розкрити свій потенціал. Вона включає подолання або боротьбу з хворобами або симптомами; прийняття усвідомленого та здорового вибору, що забезпечує підтримку фізичного та емоційного благополуччя; та наявність стабільного та безпечного місця для життя, змістовної повсякденної діяльності, а також відносин і соціальних мереж, які забезпечують підтримку.

Послуги з реабілітації та підтримка
Ці послуги та підтримка допомагають вам долати проблеми з вашим психічним станом здоров'я, надаючи соціальну та емоційну підтримку, а також допомагають у вирішенні інших суміжних проблем, таких як пошук роботи, догляд за дітьми чи отримання доступного житла. Процес реабілітації є індивідуальним для кожної людини. Ці послуги та підтримка можуть надаватися лікарем або іншим постачальником медичних послуг або групою підтримки, наприклад, у громадській клініці чи церкві.

Скринінг
Короткий набір запитань для визначення ймовірності того, що людина має психічний розлад або розлад, пов'язаний із вживанням психоактивних речовин. Скринінг встановлює необхідність поглибленої оцінки і зазвичай проводиться невдовзі після того, як пацієнт звертається для отримання послуг.

Телемедицина
Телемедицина може допомогти вам отримати якісну допомогу вдома, коли ви не можете приїхати до свого постачальника медичних послуг. Коли ви та ваш постачальник медичних послуг не перебуваєте в одному приміщенні, ви можете використовувати телефон, комп'ютер або інші технології для отримання медичної допомоги шляхом телемедицини. Багато постачальників медичних послуг тепер надають послуги з охорони психічного здоров'я за допомогою технології телемедицини. Це включає консультування з питань психічного здоров'я, подальше спостереження відповідно до планів медичного обслуговування та послуги щодо лікування розладів, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин.

Лікування
Такі послуги, як терапія чи консультування та/або медикаментозне лікування.

Додаткові терміни див. у *Плані заходів щодо покращення медичного обслуговування* або на веб-сайті healthcare.gov/glossary.

ДОДАТКОВІ РЕСУРСИ

Розуміння аспектів медичного страхування та його використання

Веб-сайт ініціативи Coverage to Care (страхове покриття медичного обслуговування)
go.cms.gov/c2c

Система пошуку закладів лікування SAMHSA
findtreatment.samhsa.gov

Подача заявки на отримання страхового покриття

Комплекс інструментів для реєстрації в Coverage to Care
cms.gov/files/document/c2c-enrollment-toolkit-2021.pdf

Біржа медичного страхування Health Insurance Marketplace

- **Веб-сайт:** healthcare.gov
- **Кол-центр:** 1-800-318-2596 (телетайп: 1-855-889-4325)
- **Посилання на біржу медичного страхування штату:** healthcare.gov/get-coverage
- Заклад Medicaid у штаті: medicaid.gov/about-us/contact-us/contact-state-page.html
- **Знайдіть у своїй громаді кваліфікованого фахівця, який допоможе вам подати заявку на отримання медичного страхування:** localhelp.healthcare.gov
- **Знайдіть і порівняйте плани страхування у вашому регіоні:** healthcare.gov/see-plans

Система пошуку послуг з лікуванняпсихічних захворювань

Система пошуку закладів лікування SAMHSA
fndtreatment.samhsa.gov або телефонуйте за номером 1-800-662-HELP (4357) (телетайп: 1-800-487-4889)

Паритет і ваші права

- **Міністерство праці США, консультанти з питань страхових виплат:** dol.gov/agencies/ebsa або телефонуйте за номером 1-866-444-3272
- **Міністерство праці США, Паритет у питаннях допомоги щодо охорони психічного здоров’я та лікування розладів, пов’язаних із зловживанням психоактивних речовин, з іншими видами допомоги: Використання плану медичного страхування, спонсорованого роботодавцем для покриття послуг:** store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4937.pdf
- **Національна асоціація страхових уповноважених для пошуку Департаменту страхування вашого штату:** content.naic.org/state-insurance-departments
- **Закон SAMHSA про паритет у питаннях порушень психічного здоров'я та наркозалежності:** hhs.gov/programs/topic-sites/mental-health-parity/index.html
- **SAMHSA: «Знайте свої права: паритет у питання допомоги щодо охорони психічного здоров'я та лікування розладів, пов'язаних із зловживанням психоактивних речовин»:** store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4971.pdf
- **Посібник SAMHSA для споживачів щодо прав на розкриття інформації: отримання максимальної вигоди від допомоги щодо охорони психічного здоров'я та лікування розладів, пов'язаних із зловживанням психоактивних речовин:** store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4992.pdf
- **Забезпечення паритету у питаннях охорони психічного здоров'я SAMHSA:** samhsa.gov/behavioral-health-equity
- **Веб-сайт Healthcare.gov:** healthcare.gov/coverage/mental-health-substance-abuse-coverage/
- **Веб-сайт Medicaid.gov:** medicaid.gov/medicaid/benefits/behavioral-health-services/index.html

МІЙ СПИСОК ДІЙ

- ☐ Подайте заявку на отримання медичного страхування
- ☐ Оберіть медичне страхування
- ☐ Зробіть страховий внесок (зазвичай щомісячний)
- ☐ Отримайте картку
- ☐ Оберіть постачальника послуг первинної медичної допомоги
- ☐ Оберіть постачальника послуг з охорони психічного здоров'я
- ☐ Запишіться на прийом
- ☐ Підготуйтеся до зустрічі
- ☐ Запишіться на наступний прийом
- ☐ Дотримуйтесь плану, розробленого вами та вашим постачальником медичних послуг
- ☐ За необхідності отримайте ліки за рецептом
- ☐ Якщо потрібно, оновіть дані про доходи та повідомте про зміни в житті на веб-сайті healthcare.gov

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ ПРО МІЙ ПЛАН МЕДИЧНОГО СТРАХУВАННЯ

Цей посібник належить _____

Назва плану медичного страхування _____

Номер страхового полісу _____

Номер групи _____

Номер телефону плану медичного страхування _____

Постачальник послуг первинної медичної допомоги _____

Постачальник послуг з охорони психічного здоров'я _____

Діагноз _____

Аспекти, що є причиною виникнення кризи _____

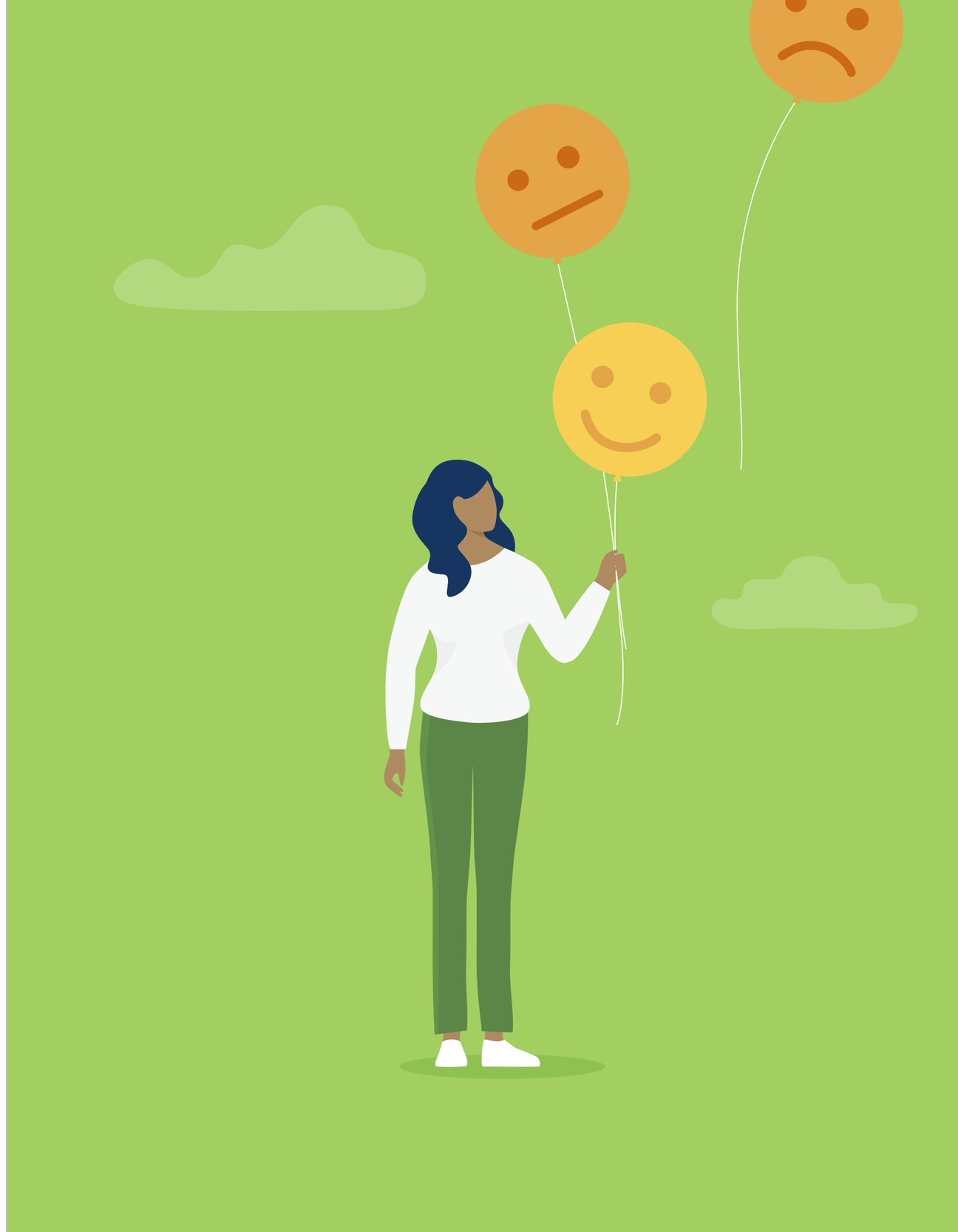
Аптека _____

Алергії _____

_____

_____

_____



go.cms.gov/c2c

Фінансується Міністерством охорони здоров’я та соціальних служб США
Дата редакції: травень 2022 року
Публікація № 12005-UKR

Ця публікація є спільним проектом Центрів послуг Medicare та Medicaid та Управління боротьби зі зловживанням психоактивними речовинами та психіатричної допомоги.