ՍԻԼԻԿՈԶԻՆ ՌԵՍՈՒՐՍՆԵՐ

LOS ANGELES COUNTY
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH
hope. recovery. wellbeing.

Տեղեկություններ սիլիկոզին առնչվող հոգեկան առողջության մասին

Սիլիկոզը աշխատանքի հետ կապված թոքերի հիվանդություն է, որն առաջանում է հիմնականում երկար ժամանակ բյուրեղային սիլիցիումի փոշի շնչելուց: Սիլիցիումի փոշի կլանելը առաջացնում է թոքերի բորբոքում, կոշտացում և սպիացում: Ժամանակի ընթացքում սա հանգեցնում է շնչառության դժվարացման և/կամ թոքերի ծանր հիվանդությունների: Սիլիկոզը խորացող և անշրջելի հիվանդություն է: Կարևոր է անհապաղ դիմել բժշկական օգնության, եթե աշխատում եք շինարարության, հանքարդյունաբերության, քարագործության և այլն ոլորտներում և ունեք սիլիկոզի ախտանիշներ:

Լոս Անջելեսի շրջանի բժշկական կենտրոններում սիլիկոզով հիվանդների թիվը զգալիորեն աճել է: Նրանցից շատերը լատինամերիկացի ներգաղթյալ տղամարդիկ են, որոնց մեծ մասը 40-49 տարեկան է, իսկ որոշները նույնիսկ ավելի երիտասարդ են՝ իրեն ուշ 20-ներում:

Ինչպես գտնել հոգեկան առողջության համար օգնություն

Քրոնիկ հիվանդությամբ ապրելը երբեք հեշտ չէ, և սիլիկոզի ախտորոշումից հետո ծանր ապրումներ ունենալը նորմալ է: Իմացեք, որ դուք միայնակ չեք, և Լոս Անջելեսի շրջանում շատերը կան, որոնք նմանատիպ զգացողություններ են ունենում:

Սիլիկոզի ախտորոշումից հետո մարդիկ կարող են ունենալ բազմաթիվ ծանր ապրումներ, օրինակ՝ անհանգստություն, դեպրեսիա, տխրություն, զայրույթ և հիասթափություն: Այս զգացողությունները շատ տարածված են, բայց դրանք կարելի է կառավարել, և պարտադիր չէ, որ երկարատև ազդեցություն ունենան ձեր կյանքի վրա:

Խանգարված թոքերի աշխատանքը մարտահրավեր է ապրելու համար: Սիլիկոզը և թոքերի հետ կապված այլ հիվանդությունները հաճախ առաջացնում են անհանգստության և դեպրեսիայի զգացողություն: Շատ մարդիկ ստիպված են լինում ավելի հաճախ աշխատանքի չգնալ կամ ընդհանրապես թողնել աշխատանքը և հրաժարվել իրենց սիրած շատ զբաղմունքներից: Բացի այդ, սիլիկոզի պատճառով առաջացած հևոցը կարող է առաջացնել անհանգստություն, արագ շնչառություն և խուճապի նոպաներ: Սա հաստատվել է հետազոտություններով, որոնք ցույց են տվել, որ սիլիկոզով տառապող մարդկանց 99.1%-ն ունեցել է անհանգստության ախտանիշներ, իսկ 86.1%-ը՝ դեպրեսիայի ախտանիշներ:

Եթե այս բացասական ապրումները դառնում են ճնշող կամ մշտական, կարևոր է օգնություն խնդրելը, որպեսզի դրանք բուժվեն նախքան կվատթարանան և կխաթարեն առօրյա գործողությունները, կիջեցնեն կյանքի որակը և/կամ կխանգարեն սիլիկոզի բուժմանը:

Բացի ծանր կամ մշտական բացասական ապրումներից, տառապանքի լրացուցիչ նշաններից են՝
• Հանգիստ քնի պակաս • Մշտական հոգնածություն կամ ցավ • Մարդկանց հետ շփումներից և հաճելի գործողություններից խուսափելը • Լավ չսնվելը կամ չմարզվելը • Բացասական հույզերը կառավարելու համար ավելի շատ ալկոհոլ, ծխախոտ կամ այլ թմրանյութեր օգտագործելը • Ապագայի համար անհանգստանալը

Եթե դուք կամ ձեր ծանոթներից մեկը սիլիկոզ ունի կամ ինչ-որ կերպ ազդված է դրանից և ունի հոգեկան առողջության այս կամ այլ ախտանիշներ, մի՛ վարանեք դիմել ինքնազգացողության լավացման համար օգնության: Սա կարող է ներառել ինքնախնամքի գործողություններ անելը, սիրելիների հետ զրույցը, համայնքային միջոցներից օգտվելը և այս մտահոգությունների մասին ձեր խնամքի թիմի հետ խոսելը (առաջնային առողջության բժիշկ, բուժակ և/կամ հոգեկան առողջության մասնագետ):

Ինքնազգացողության լավացմանը նպաստող ծառայություններ և աջակցություն սիլիկոզով հիվանդների և սիլիկոզից տուժածների համար
• Օլիվ Վյու համայնքի հոգեկան առողջության շտապ օգնության կենտրոն • Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջության Վարչություն • Կալիֆորնիայի Հանրային Առողջության Վարչություն • Հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման կենտրոններ (CDC) • Հոգեկան առողջության ազգային ինստիտուտ • Քրոնիկ հիվանդությունների և հոգեկան առողջության կենտրոն • Թոքերի առողջության հարցերով ամերիկյան միություն

Բացի այդ, դուք կարող եք զանգահարել 211 կամ այցելեք 211LA.org կայքը՝ աջակցության խմբերի, աջակցության ծառայությունների և այլ ծառայությունների հետ կապ հաստատելու համար:

Հոգեկան առողջության ծառայությունները հասանելի են նաև այստեղ՝
• Լոս Անջելեսի Շրջանի Հոգեկան Առողջության Վարչության 24/7 օգնության գիծ՝ (800) 854-7771 հեռախոսահամարով: • Այցելեք Օլիվ Վյուի (Olive View) հոգեկան առողջության կենտրոն՝ 14238 Saranac Lane, Sylmar, CA 91342 հասցեով, կամ զանգահարեք (818) 485-0888 հեռախոսահամարով: • Բարեկեցության iPrevail առցանց հարթակ • Զանգահարեք/ուղարկեք հաղորդագրություններ 988՝ Ինքնասպանության և ճգնաժամի հարցերով կենսական օգնության գիծ (Suicide & Crisis Lifeline):