



راهنمای سریع خدمات سلامت روان برای بزرگسالان، افراد مسن و کودکان

راهنمای سریع

برای کسب اطلاعات بیشتر یا دریافت کمک برای مشکلات سلامت روان، با خط تلفن دسترسی و بحران بطور رایگان تماس بگیرید:

1-888-724-7240

تماس اجتماع ناشنویان 711 (TTY)

مشاورها به صورت 24 ساعته و 7 روز هفته در دسترس هستند و می‌توانند به پرسش‌های شما پاسخ بدهند و خدمات ارجاع و منابع مراقبت سلامت روان را فراهم کنند.



COUNTY OF SAN DIEGO
HEALTH AND HUMAN
SERVICES AGENCY

هینت ناظران شهرستان سن دیگو
از اینجا در دسترس است:

<https://www.sandiegocounty.gov/general/bo-s.html>

مدیر ارشد اداری

از اینجا در دسترس است:

<https://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/cao.html>

سازمان بهداشت و خدمات انسانی

https://www.sandiegocounty.gov/hhsa/hhsa-directors_office/index.html

خدمات بهداشت رفتاری

بزرگسالان/افراد مسن و کودکان، جوانان و خانواده‌ها
رئیس، لوک برگمن (Luke Bergmann)، Ph.D.



www.up2sd.org

خدمات سلامت روان تخصصی طرح سلامت روان (MHP)

خدمات سلامت روان تخصصی از طریق طرح سلامت روان شهرستان سن دیگو ارائه می‌شوند که از مراقبت‌های سلامت فیزیکی شما جداساز است. طرح سلامت روان نسبت به ارائه خدمات سلامت روان با کیفیت به بزرگسالان، افراد مسن، و کودکانی که تجربه مشکلات سلامت روان جدی و پایدار را دارند متعهد است. خدمات سلامت روان محرمانه‌اند و بر این باور استوارند که افراد می‌توانند از بیماری روان بهبود یابند و این کار را انجام می‌دهند. اگرچه درخواست کمک برای مشکلات سلامت روان شاید یک چالش باشد، اما فاصله با کمک فقط به اندازه یک تماس تلفنی است.



زندگی سالم سن دیگو



یک شخص چه زمانی به کمک نیاز دارد؟

- احساسات شدید ناراحتی، ناامیدی، اضطراب شدید یا حملات وحشت، و طلسم گریه
- تغییرات خلقی شدید همراه با رفتارهای خطرناک یا عجیب عجولانه
- مشکلات رفتاری جدی در یک کودک
- مشکلات سلامت روان متأثر از مصرف مواد مخدر
- افکار خودکشی و آسیب رساندن به خود
- بخشیدن متعلقات خود به دیگران
- تهدید به کشتن یا آسیب زدن به خود یا دیگران
- شنیدن یا دیدن چیزهایی که سایر افراد معتقدند وجود ندارند

برای وضعیت اضطراری سلامت روان

- با شماره 911 تماس بگیرید یا به اورژانس بروید
- با پزشک یا ارائه دهنده مراقبت‌های سلامت روان خود تماس بگیرید
- با خط تلفن دسترسی و بحران با این شماره تماس بگیرید 1-888-724-7240

ساعات غیر اداری/آخر هفته برای بزرگسالان:

1-888-724-7240

کودکان: واحد غربالگری اضطراری (ESU):
619-876-4502

به اطلاعات بیشتری نیاز دارید؟

اگر مایل به دریافت اطلاعات بیشتری درباره حقوق خود، فرآیند شکایت و تجدیدنظر یا سایر الزامات ایالتی هستید، لطفاً از ارائه دهنده خود کتابچه **MHP** را درخواست کنید یا آن را به صورت آنلاین در آدرس www.optumsandiego.com زیر قسمت **دینفع** پیدا کنید.





شماره‌های مفید

خط تلفن دسترسی و بحران: 1-888-724-7240

اجتماع ناشنویان: تماس بگیرید با 711 (TTY)

NAMI سن دیگو: (619) 543-1434

شماره 2-1-1 را برای منابع و ارجاعات شماره

گیری کنید

سلامت روان آمریکا: (619) 543-0412

اداره MHP: (619) 563-2700 خط بحران کهنه

سربازان: 1-800-273-8255

خط ویژه خودکشی و بحران: 988

منابع اینترنتی

www.sdcounty.ca.gov
www.optumsandiego.com
www.211sandiego.org
www.ssa.gov
www.ssa.gov/disability
www.MentalHealth.gov
Ok2Talk.org

کمک برای حل و فصل مشکلات

اگر از مراقبت‌های سلامت روان خود راضی نیستید یک وکیل بیمار می‌تواند به شما کمک کند.

برای مشکلات مربوط به خدمات بستری یا خدمات اقامتی 24-ساعته، با این شماره تماس بگیرید:

برنامه حمایت از بیمار خدمات خانوادگی یهودی به شماره

1-800-479-2233 یا (619) 282-1134

برای مشکلات مربوط به خدمات سرپایی یا هر نوع خدمات سلامت روان دیگری، تماس بگیرید با:

مرکز مشتریان سلامت

آموزش و دفاع (CCHA)

شماره تلفن رایگان 1-877-734-3258

اطلاعیه تصمیمات ردّ مزایا

اگر درباره مراقبت سلامت روان خود شکایت دارید، قصد درخواست تجدیدنظر در تصمیمی را دارید که با آن مخالف هستید یا مایلید در مورد وضعیت یک درخواست تجدیدنظر یا شکایت اطلاعات بیشتری کسب کنید، می‌توانید با یکی از سازمان‌های فوق‌الذکر تماس بگیرید. ذینفعان مدیکال (Medi-Cal) به خدمات و حقوق تصریح شده در مقررات ایالتی و فدرالی دسترسی دارند.

اگر معتقدید که فرآیند استاندارد ممکن است زندگی، سلامت یا توانایی کسب، حفظ یا بازیابی حداکثر کارکرد شما را به خطر بیندازد، می‌توانید حل و فصل تسریع شده یک درخواست تجدیدنظر را درخواست کنید.

انواع خدمات موجود

- ◆ ارزیابی‌های سلامت روان
- ◆ توانبخشی گروهی و فردی
- ◆ درمان گروهی و فردی
- ◆ مداخله در بحران
- ◆ تثبیت بحران
- ◆ مراقبت اضطراری روانپزشکی 24 ساعته
- ◆ خدمات پشتیبانی دارویی
- ◆ خدمات یکپارچه برای سلامت روان و سوء مصرف مواد مخدر
- ◆ خدمات حمایت هم‌تایان مراجع و خانواده
- ◆ مراقبت روانپزشکی بستری
- ◆ مراقبت اقامتی بزرگسالان
- ◆ مدیریت پرونده و قیومیت
- ◆ خدمات برای افراد بی خانمان
- ◆ باشگاه‌های اقامتی برای بهبودی
- ◆ خدمات شغلی و استخدامی
- ◆ خدمات سرپایی برای کودکان در مدرسه
- ◆ خدمات درمانی روزانه، خدمات مراقبت اختصاصی و رفتار درمانی برای کودکان
- ◆ خدمات مراقبت خانواده دومی درمانی

طرح سلامت روان

خدمات سلامت روان تخصصی

- برای افراد دارای مدیکال (Medi-Cal)، بیمه محدود یا بدون بیمه
- برای کودکان، جوانان، خانواده‌ها، نوجوانان، بزرگسالان و افراد مسن
- موجود در سرتاسر کشور
- مراقبت با تنوع فرهنگی برای جوامع
- ارائه‌کننده مترجم و کمک زبان
- تداوم مراقبت از ارائه‌دهنده طرح سلامت قبلی تا ارائه‌دهنده طرح سلامت جدید

حقوق شما تحت طرح سلامت روان

- ◆ با عزت و احترام به زبانی قابل درک برای تان با شما رفتار شود
- ◆ اطلاعات مربوط به گزینه‌ها و جایگزین‌ها را دریافت کنید
- ◆ درباره مراقبت خود تصمیم‌گیری کنید
- ◆ محتوای اطلاعاتی درباره خدمات تحت پوشش MHP دریافت کنید
- ◆ یک کپی از سوابق پزشکی خود را درخواست و دریافت کنید و تغییر یا تصحیح آن‌ها را درخواست کنید
- ◆ خدمات سلامت روان تخصصی دریافت کنید
- ◆ از محدودیت یا انزوا همانطور که در قوانین فدرالی مشخص شده رها باشید
- ◆ حق رد درمان



COUNTY OF SAN DIEGO
HEALTH AND HUMAN
SERVICES AGENCY