



یک رهنمای سریع برای خدمات روانی برای کالانسان، افراد مسن و اطفال

# رهنمای سریع

برای معلومات بیشتر یا کمک برای مشکلات صحت روانی، با خط دسترسی و بحران از طریق شماره ذیل بطور رایگان تماس بگیرید:

**1-888-724-7240**

اجتماع ناشنویان باید با شماره 711 (TTY) به تماس شود

مشاورین بطور 24 ساعته و 7 روز هفته قابل دسترس می باشند و می توانند سوالات شما را جواب بدهند و خدمات ارجاع و منابع مراقبت صحت روانی را فراهم نمایند.



COUNTY OF SAN DIEGO  
HEALTH AND HUMAN  
SERVICES AGENCY

هینت ناظران شهرستان سن دیگو  
در اینجا قابل دسترس می باشد:

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

افسر ارشد اداری

در اینجا قابل دسترس می باشد:

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

ایجنسی خدمات صحتی و بشری

[https://www.sandiegocounty.gov/hhsa/hhsa-directors\\_office/index.html](https://www.sandiegocounty.gov/hhsa/hhsa-directors_office/index.html)

خدمات صحت رفتاری

کالانسان/افراد مسن و اطفال، جوانان و فامیل ها  
دایرکتر، Luke Bergmann, Ph.D



[www.up2sd.org](http://www.up2sd.org)

## خدمات صحت روانی تخصصی پلان صحت روانی (MHP)

خدمات صحت روانی تخصصی از طریق پلان صحت روانی شهرستان سن دیگو ارائه می شوند که از مراقبت های صحت فزیک شما جدا است. پلان صحت روانی نسبت به ارائه خدمات صحت روانی با کیفیت به کالانسان، افراد مسن، و اطفالی متعهد است که مشکلات صحت روانی جدی و دوامدار را تجربه می کنند. خدمات صحت روانی محرم می باشند و بر اساس این اعتقاد بنا شده اند که اشخاص می توانند از تکلیف روانی صحت یاب شوند و این کار را می کنند. با آنکه درخواست کمک برای مشکلات صحت روانی شاید یک چالش باشد، اما فقط به اندازه یک تماس تلفونی با کمک فاصله است.



LIVE WELL SAN DIEGO



## یک شخص چه وقت ضرورت به کمک دارد؟

- احساسات شدید ناخوشی، ناامیدی، اضطراب شدید یا حملات وحشت، و طلسم گریه
- تبدیلات خلقی شدید همراه با رفتارهای خطرناک یا عجیب
- مشکلات رفتاری جدی یک طفل
- مشکلات صحت روانی متاثر شده از مصرف مواد مخدر
- افکار خودکشی و آسیب زدن به خویش
- بخشیدن متعلقات خویش
- تهدید به کشتن یا صدمه زدن خود یا دیگران
- شنیدن یا دیدن چیزهایی که دیگر اشخاص معتقدند وجود ندارند

## برای ایمرجنسی صحت روانی

- با 911 به تماس شوید یا به ایمرجنسی صحت روانی بروید
- با داکتر یا ارائه دهنده صحت روانی خود به تماس شوید
- با خط دسترسی و بحران به این طریق به تماس شوید  
1-888-724-7240

برای ساعات غیر اداری/آخر هفته کالانسان:

1-888-724-7240

اطفال: واحد بررسی ایمرجنسی (ESU):  
1-619-876-4502

## ضرورت به معلومات بیشتری دارید؟

اگر می خواهید معلومات بیشتر درباره حقوق خود، پروسه شکایت و تجدیدنظر یا سایر نیازمندی های ایالتی کسب کنید، لطفاً از ارائه دهنده خود کتابچه **ذینفع MHP** را درخواست کنید یا آن را به طور آنلاین در [www.optumsandiego.com](http://www.optumsandiego.com) زیر قسمت **ذینفع** پیدا کنید.





شماره‌های مفید

خط دسترسی و بحران: 1-888-724-7240

اجتماع ناشنویان به تماس شوید با 711 (TTY)

سن دیگو NAMI: 543-1434 (619)

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

کنید

صحت روانی آمریکا: 543-0412 (619)

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

سربازان: 1-800-273-8255

خط ویژه خودکشی و بحران: 988

منابع انترنتی

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 جنجال

اگر از مراقبت‌های صحت روانی خود راضی نیستید یک وکیل می‌تواند شما را کمک کند.

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

پروگرام وکیل می‌تواند خدمات فامیلی یهودی از طریق 1-800-479-2233 یا (619) 1134-282

برای مشکلات مربوط به خدمات سراپا یا هر نوع خدمات صحت روانی دیگر، به تماس شوید با:

مرکز مشتری برای صحت آموزش و دفاع (CCHEA)

بطور رایگان به شماره 1-877-734-3258

### اطلاعیه تصمیمات رد امتیازات

اگر درباره مراقبت صحت روانی خود کدام شکایت دارید، قصد درخواست تجدیدنظر در کدام تصمیم را دارید که با آن موافق نیستید یا مایل هستید که در مورد وضعیت یک درخواست تجدیدنظر یا شکایت معلومات بیشتری کسب کنید، با یکی از سازمان‌های فوق‌الذکر به تماس شده می‌توانید. ذینفعان مدیکال (Medi-Cal) به خدمات و حقوق تصریح شده در مقررات ایالتی و فدرالی دسترسی دارند.

اگر فکر می‌کنید پروسه معیاری ممکن است جان، صحت یا معلولیت کسب، حفظ یا بازیابی حداکثر کارکرد شما را به خطر بیندازد، حل و فصل عاجل یک درخواست تجدیدنظر را درخواست کرده می‌توانید.

### اقسام خدمات قابل دسترس

- ◆ بررسی های صحت روانی
- ◆ توانبخشی گروهی و انفرادی
- ◆ تداوی گروهی و انفرادی
- ◆ مداخله بحران
- ◆ تثبیت بحران
- ◆ مراقبت عاجل روانی 24 ساعته
- ◆ خدمات حمایت دوايي
- ◆ خدمات یکپارچه برای صحت روان و سوء مصرف مواد مخدر
- ◆ خدمات حمایت هم‌تایان مراجع و خانواده
- ◆ مراقبت روان بستری
- ◆ مراقبت اقامتی کلانسالان
- ◆ مدیریت قضایا و قیومیت
- ◆ خدمات برای اشخاص بدون خانه
- ◆ کلاب هوس های ریکواری
- ◆ خدمات وظیفوی و کار
- ◆ خدمات مبتنی در مکتب سراپایی اطفال
- ◆ خدمات تداوی روزانه وار، خدمات مراقبت اختصاصی و تداوی رفتاری برای اطفال
- ◆ خدمات درمانی مراقبت سرپرست

### پلان صحت روانی

#### خدمات صحت روانی تخصصی

- ◆ برای اشخاص دارای مدیکال (Medi-Cal)، بیمه محدود یا بدون بیمه
- ◆ برای اطفال، جوانان، فامیل‌ها، نوجوانان، کلانسالان و افراد مسن
- ◆ قابل دسترس در سراسر کشور
- ◆ مراقبت با تنوع فرهنگی برای اجتماعات
- ◆ ارائه دهنده ترجمان و کمک لسانی
- ◆ دوام مراقبت از ارائه دهنده پلان صحت قبلی به ارائه دهنده پلان صحت جدید

#### حقوق شما در پلان صحت روانی

- ◆ با شما به عزت و وقار به زبانی رفتار شود که برای تان قابل فهم باشد
- ◆ معلومات مربوط به بدیل‌ها و جایگزین‌ها را دریافت کنید
- ◆ درباره مراقبت خود تصمیم بگیرید
- ◆ درباره خدمات تحت پوشش MHP مطالب معلوماتی دریافت کنید
- ◆ یک کاپی از سوابق طبی خود را درخواست و دریافت نمایید و تبدیل یا تصحیح آن‌ها را درخواست کنید
- ◆ خدمات صحت روانی تخصصی دریافت کنید
- ◆ از محدودیت یا انزوا همانطور که در قوانین فدرالی تعیین شده خلاص شوید
- ◆ حق رد تداوی



COUNTY OF SAN DIEGO  
HEALTH AND HUMAN  
SERVICES AGENCY