



تعتبر الاضطرابات السلوكية حقيقية وشائعة ويمكن علاجها - يمكن للعلاج أن يحسن صحتك العامة في أي عمر أو مرحلة من مراحل الحياة. ستجد أدناه الموارد التي قد تساعدك في الاستفادة من الموارد ووسائل الدعم المتاحة.

مواقع إلكترونية وموارد إضافية

خط الإبلاغ مجهول الهوية المعني بالإدمان لمنطقة أمريكيان ريفر
<https://sacramentona.org/meetings/>

دائرة المساعدة الإنسانية:

<https://ha.saccounty.net/Pages/default.aspx>

المركز المجتمعي لدعم LGBT في ساكرامنتو: <https://saccenter.org/>

ساكرامنتو 1-1-2 (موارد مجتمعية):

<https://www.211sacramento.org/211/> - 2-1-1

حضانة ساكرامنتو للدعم أثناء الأزمات في مقاطعة ساكرامنتو:

<https://www.daycarecenters.us/sacramento-crisis-nursery-in-sacramento-ca-e372eef4b88f>

مركز ساكرامنتو للغة والثقافة (الترجمة الفورية):

<https://teamscl.org/> 916-421-1036

برايمري هيلث:

<https://dhs.saccounty.gov/PRI/Pages/PRI-Home.aspx>

إدارة مراقبة السلوك: <https://saccoprobation.saccounty.gov>

منظمة ستبس فورود للقضاء على التشرد في ساكرامنتو (الإسكان):

<https://sacramentostepsforward.org/#>

منظمة سول سبيس:

<https://ontrackconsulting.org/services-projects/soul-space/>

منظمة ستوب ستيجا لمكافحة الوصمة والتمييز في ساكرامنتو

<https://www.stopstigmasacramento.org/>

منظمة ويند يوث سيرفيسيز: <https://www.windyouth.org/>



موقع إدارة خدمات الصحة السلوكية

موارد الصحة السلوكية على المستوى المحلي

خط النجاة الوطني للأزمات والانتحار: 988

فريق الدعم المجتمعي (جميع الأعمار): 916-874-6015

خط الدعم النفسي المشغل بواسطة المتعافين: 916-366-4668

مركز التعافي من الأزمات (18 عامًا فما فوق، 24/7): 1-916-RESPITE

خط الوصول إلى الصحة النفسية (24/7): 881-4881 (888)

كاليفورنيا ريبلاي: 711

عيادة رعاية عاجلة متخصصة في الصحة النفسية (جميع الأعمال):

916-520-2460

سينيور لينك لدعم كبار السن (55 عامًا فما فوق): 916-369-7872

خدمات الوقاية والعلاج من تعاطي المخدرات:

916-874-9754

ذا سورس (الأشخاص حتى سن 26 عامًا، 24/7) اتصال/نص: 916-SUPPORT

شبكة مساعدة الشباب (الأشخاص من 16 إلى 25 عامًا) اتصال/نص: 916-860-9819

أرقام الاتصال في الأزمات

خط الإبلاغ مجهول الهوية المعني بالإدمان لمنطقة أمريكيان ريفر (خط مساعدة على مدار الساعة): 800-600-HOPE (4673)

خط الأزمات للشباب في كاليفورنيا: 1-800-843-5200

خط الأزمات للصم وضعاف السمع: مستخدم الهاتف النصي: 711 ثم

800-273-8255

خط الدعم لضحايا العنف المنزلي-ويف: 916-920-2952

منظمة ماي سيسترز هاوس (خط أزمات متعدد اللغات): 916-428-3271

الخط الساخن المعني بالإدمان: 1-888-633-3239

مركز موارد مكافحة الاتجار في البشر: 1-888-373-7888

الخط الساخن الوطني للإبلاغ عن العنف المنزلي: (7233) 1-800-799-SAFE

الجمعية الوطنية لاضطرابات الأكل: 1-800-931-2237

خط الأمان الوطني للهاربين من ذويهم: 1-800-786-2929

خط دعم الآباء: 1-888-281-3000

خط الأزمات المعني بالاعتداءات الجنسية (4673) 1-800-656-HOPE

الخط الساخن المعني بالانتحار (24/7): 916-368-3111

الخط الساخن للوقاية من الانتحار (24/7): 1-800-273-8255

ترانس لايف لاين: 1-877-565-8860

تريفور بروجيكت لايف لاين: 1-877-565-8860

خط الأزمات للمحاربين القدامى: 1-800-273-8255

مهارات التكيف:

أدرج هنا ما يناسبك

(أفكار: التنفس العميق، التمرين، الحديث إلى شخص تثق فيه، ونحو ذلك)

معلومات الطوارئ:

في حالة الطوارئ المهددة للحياة، اتصل على 1-1-9.

في الظروف الشخصية الطارئة، أسماء وأرقام الهاتف للأشخاص/الأصدقاء المقربين الذين يمكن الاتصال بهم في حالة الطوارئ:
