

SACRAMENTO COUNTY



Behavioral Health Services

عارضه‌های سلامت رفتاری، امری واقعی، رایج و قابل درمان هستند - درمان می‌تواند موجب ارتقای تندرستی عمومی شما در هر سنی یا در هر مرحله از زندگی شود. در بخش زیر می‌توانید منابعی را بیابید که می‌تواند به شما کمک کند تا منابع و حمایت‌ها را پیدا کنید.

وبسایت‌ها و سایر منابع

معتادان گمنام منطقه امریکن ریور

<https://sacramentona.org/meetings/>

اداره کمک انسانی:

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

مرکز اجتماع LGBT ساکرامنتو: <https://saccenter.org/>

ساکرامنتو 1-1-2 (منابع اجتماعی): <https://www.211sacramento.org/211/>
2-1-1-

پرورشگاه ساکرامنتو در مواقع بحرانی در ساکرامنتو:

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

مرکز فرهنگی و زبانی ساکرامنتو (ترجمه شفاهی):

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

سلامت اولیه:

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

عفو مشروط: <https://saccoprobation.saccounty.gov>

گام‌های پیش‌روی ساکرامنتو (مسکن):

<https://sacramentostepsforward.org/#>

فضای روح:

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

توقف لکه ننگ در ساکرامنتو <https://www.stopstigmasacramento.org/>

خدمات جوانان ویند: <https://www.windyouth.org/>



وبسایت خدمات سلامت رفتاری

منابع محلی سلامت رفتاری

خط زندگی ملی خودکشی و بحران: 988

تیم پشتیبانی اجتماعی (همه سنین): 916-874-6015

خط صمیمی با مدیریت مشتریان: 916-366-4668

مرکز آسایشگاه بحرانی (بالای 18 سال، شبانه‌روزی) 1-916-RESPITE

خط دسترسی به خدمات سلامت روان (شبانه‌روزی): 881-4881 (888)

خدمات امدادی کالیفرنیا: 711

کلینیک مراقبت فوری سلامت روان (همه سنین):

916-520-2460

لینک سالمندان (بالای 55 سال): 916-369-7872

خدمات جلوگیری از مصرف مواد و درمان آن:

916-874-9754

منبع (تا 26 سال، شبانه‌روزی) تماس/پیامک: 916-SUPPORT

شبکه کمک به جوانان (16-25 سال) تماس/پیامک: 916-860-9819

خطوط تلفن ویژه مواقع بحران

معتادان گمنام منطقه امریکن ریور (خط امداد 24 ساعته):

800-600-HOPE (4673)

خط بحران جوانان کالیفرنیا: 1-800-843-5200

خط بحران ناشنویان و کم‌شنوایان: کاربران TTY: 711 سپس 800-273-8255

خط پشتیبانی از قربانیان خشونت خانگی-WEAVE: 916-920-2952

خانه خواهرم (خط بحران چندزبانه): 916-428-3271

خط تلفن ویژه اعتیاد به مواد مخدر: 1-888-633-3239

مرکز منابع حمایتی قاچاق انسان: 1-888-373-7888

خط تلفن ویژه ملی خشونت خانگی: 1-800-799-SAFE (7233)

انجمن ملی اختلال تغذیه: 1-800-931-2237

خط تلفن امن ملی فرار از منزل: 1-800-786-2929

خط پشتیبانی از والدین: 1-888-281-3000

خط بحران تجاوز جنسی (4673) HOPE: 1-800-656-HOPE

خط تلفن ویژه خودکشی (شبانه‌روزی): 916-368-3111

خط تلفن ویژه جلوگیری از خودکشی (شبانه‌روزی): 1-800-273-8255

خط زندگی افراد ترنس: 1-877-565-8860

خط زندگی پروژه تروور: 1-877-565-8860

خط بحران کهنه‌سربازان: 1-800-273-8255

مهارت‌های مقابله:

مواردی را که برای شما مؤثر بوده است فهرست‌وار ذکر کنید
(چند ایده: تنفس عمیق، ورزش کردن، صحبت با فردی مورد اعتماد، و غیره.)

اطلاعات اورژانسی:

در موارد اورژانسی تهدید کننده حیات، با شماره 9-1-1 تماس بگیرید.
در موارد اورژانسی شخصی، نام و شماره تلفن تماس اضطراری/دوستان مورد اعتماد:
