

# SACRAMENTO COUNTY



## Behavioral Health Services

عارضه‌های صحت رفتاری واقعی، شایع و قابل تداوی هستند- تداوی در هر سن و هر مرحله‌ای از زندگی باعث بهبود کلی رفاه شما می‌شود. در ذیل منابعی را خواهید یافت که می‌توانند در جستجوی منابع و حمایت‌ها به شما کمک کند.

### وبسایت‌ها و منابع دیگر

انجمن معتادان گمنام منطقه امریکن ریور

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

اداره کمک‌های بشری:

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

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

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

مهدفیل بحران ساکرامنتو در ساکرامنتو:

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

مرکز فرهنگ و زبانشناسی (ترجمه شفاهی) ساکرامنتو:

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

صحت اولیه:

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

آزادی مشروط: <https://sacproprobation.saccounty.gov>

Sacramento Steps Forward (ساکرامنتو دست کمک دراز می‌کند)

(مسکن):

<https://sacramentostepsforward.org/#>

Soul Space (فضای روح):

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

Stop Stigma Sacramento (برچسب‌گذاری ممنوع ساکرامنتو)

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

Wind Youth Services (خدمات نوجوانان و ایند):

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



وبسایت خدمات صحت رفتاری

### منابع محلی صحت رفتاری

خط نجات ملی بحران و خودکشی: 988

تیم حمایت از جامعه (تمامی سنین): 916-874-6015

خط غیر عاجل با اپراتوری مددجویان: 916-366-4668

آسایشگاه اشخاص دچار بحران عاطفی (اشخاص بالای 18 ساله، 24/7) 1-916-RESPITE

خط دسترسی به صحت روانی (24/7): 881-4881 (888) رله کالیفرنیا: 711

کلینیک مراقبت عاجل صحت روانی (تمامی سنین): 916-520-2460

خط ارتباطی سالمندان (اشخاص بالای 55 ساله): 916-369-7872

خدمات جلوگیری و تداوی مصرف مواد مخدر: 916-874-9754

منبع (افراد بالای 26 سال، 24/7) تماس تلفنی/ پیامک: 916-SUPPORT

شبکه کمک به نوجوانان (اشخاص 16-25 ساله) تماس تلفنی/ پیام: 916-860-9819

### خط‌های بحران

انجمن معتادان گمنام منطقه امریکن ریور (خط مخصوص 24 ساعته):

800-600-HOPE (4673)

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

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

خط حمایت از خشونت خانگی- WEAVE: 916-920-2952

خانه خواهر من (خط بحران چند زبانه): 916-428-3271

خط مخصوص اعتیاد به مواد مخدر: 1-888-633-3239

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

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

انجمن ملی اختلالات خوردن: 1-800-931-2237

خط امن ملی نوجوانان فراری: 1-800-786-2929

خط حمایت از والدین: 1-888-281-3000

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

خط مخصوص خودکشی (24/7): 916-368-3111

خط مخصوص جلوگیری از خودکشی (24/7): 1-800-273-8255

خط نجات اشخاص ترنس: 1-877-565-8860

خط نجات موسسه Trevor Project: 1-877-565-8860

خط بحران کهنه عساکر: 1-800-273-8255

## مهارت‌های مقابله:

کارهایی که برای شما موثر هستند را بنویسید  
(مفکوره‌ها: تنفس عمیق، ورزش کردن، گفتگو با کسی که به او اعتماد دارید، و غیره.)


## معلومات تماس اضطراری:

در صورت وقوع یک وضعیت اضطراری تهدید کننده زندگی، با 9-1-1 به تماس شوید.  
نام و نمبر تلفون مخاطبین وضعیت اضطراری/ دوستان مورد اعتماد خود را برای مواقعی که یک وضعیت اضطراری شخصی رخ می‌دهد بنویسید:
