



د چلند اړوند روغتیايي شرایط ریښتیني، عام او د درملنې وړ دي - درملنه کولی شي ستاسو عمومي هوساینه د ژوند په هر عمر یا مرحله کې بهتره کړي. په لاندې توګه به تاسو هغه معلوماتي سرچینې پیدا کړئ چې ښایي له تاسو سره د معلوماتي سرچینو او ملاتړ په موندلو کې مرسته وکړي.

ویب پاڼې او نورې معلوماتي سرچینې

له نوم پرته د امریکایي سیند (American River) د سیمې د مخدره توکو پر وړاندې اداره <https://sacramentona.org/meetings/>

د بشري مرستو څانګه:

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

د سکرمنټو د همجنسبازانو (LGBT) ټولني مرکز:

<https://saccenter.org/>

سکرمنټو 2-1-1 (د ټولني

سرچینې): - <https://www.211sacramento.org/211/>

په سکرمنټو کې د دغې سیمې اړوند د بحراني حالاتو د مخنیوي کور: <https://www.daycarecenters.us/sacramento-crisis-nursery-in-sacramento-ca-e372eef4b88f>

د سکرمنټو د کلتوري چارو او ژبپوهنې مرکز (شفاهي ژباړه): <https://teamscl.org/> 916-421-1036

لومړنۍ روغتیا:

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

بحراني ارزونه: <https://saccoprobation.saccounty.gov>

د سکرمنټو اړوند ګام په ګام د وړاندې تګ (کور): <https://sacramentostepsforward.org/#>

د روح فضا (Soul Space):

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

د سکرمنټو اړوند د رټلو د مخنیوي (Stop Stigma) اداره <https://www.stopstigma.sacramento.org/>



د چلند اړوند د روغتیايي خدماتو ویب پاڼه

د سیمه ییز چلند اړوند روغتیايي سرچینې

د خان وژني او بحراني حالاتو ملي کرښه: 988

له ټولني څخه د ملاتړ کاري ډله (د ټولو عمر لرونکو لپاره): 916-874-6015

د مصرف کوونکي له لوري د چلولو بېرني کرښه: 916-366-4668

له بحراني حالاتو څخه د آرامي مرکز (له 18 کاله کاله زیات عمر لرونکي، 7/24) 1-916-RESPIRE

رواني روغتیا ته د لاسرسي کرښه (24/7): 881-4881 (888)

د معلولیت لرونکو لپاره د کالیفورنیا د اړیکو خدمات: 711

د رواني روغتیا اړوند د بېرني پاملرنې کلینیک (د ټول عمر لرونکو لپاره): 916-520-2460

زیات عمر لرونکو لینک (له 55 کلونو پورته): 916-369-7872

د مخدره توکو د کارولو د مخنیوي او درملني خدمات: 916-874-9754

اړونده سرچینه (تر 26 کلنو اشخاصو لپاره، په اوونۍ کې اووه ورځې د ورځې 24 ساعته) د زنگ او لیکلي پیغام له لارې د لاسرسي وړ ده: 916-SUPPORT

له ځوانانو سره د مرستې شبکه (16-25 کلن عمر لرونکي) زنگ/لیکلي پیغام: 916-860-9819

د بحراني حالاتو اړوند د اړیکو کرښې

د نوم پرته د امریکایي سیند (American River) د سیمې اړوند د مخدره توکو (د مرستې 24 ساعته کرښه): 800-600-HOPE (4673)

د کالیفورنیا د ځوانانو د بحراني حالاتو اړوند د اړیکو کرښه: 1-800-843-5200
کابنه او د اورېدو د ستونزو لرونکو د بحراني حالاتو کرښه: د کونوالي یا کونګوالي د الاتو کاروونکي: 800-273-8255

د کورني تاوتریخوالي له حل څخه د ملاتړ کرښه -WEAVE: 916-920-2952

زما د خور کور (په څو ژبو د بحراني حالاتو د اړیکو کرښه): 916-428-3271

په نشه یي توکو د روږدي کیدو د مخنیوي بېرني کرښه: 1-888-633-3239

د انساني قاچاق پر وړاندې د سرچینو مرکز: 1-888-373-7888

د کورني تاوتریخوالي د ستونزو د حل ملي کرښه: 1-800-799-SAFE (7233)

د خورو د اختلال ملي ټولنه: 1-800-931-2237

له تبېنتي څخه د خوندیتوب ملي کرښه: 1-800-786-2929

له والدینو څخه د ملاتړ کرښه: 1-888-281-3000

د جنسي تیري د بحراني حالاتو کرښه 1-800-656-HOPE (4673)

خان وژني پر وړاندې تلفوني کرښه د (24/7): 916-368-3111

د خان وژني د مخنیوي تلفوني کرښه (24/7): 1-800-273-8255

د همجنسبازانو د ژوندانه د ستونزو کرښه: 1-877-565-8860

د تریور پروژې د ادارې عمومي کرښه: 1-877-565-8860

د تجربه لرونکو او جګړې د قربانیانو د بحراني حالاتو کرښه: 1-800-273-8255

د مجادلي مهارتونه:

هغه موارد ذکر کړئ چې ستاسو لپاره کار کوي
(نظريي: ژوره ساه اخیستل، تمرین کول، له داسې چا سره خبرې کول چې تاسو پرې باور لرئ، او
نوري)

بیرني معلومات:

د ژوند گواښوونکي بیرني حالت په صورت کې، 1-1-9 ته زنگ ووهئ.
د شخصي بیرني حالت په صورت کې د بیرنيو اړیکو د اشخاصو / باوري ملگرو نومونه او د تلیفون شمیرې:
