

# الدليل السريع

لمزيد من المعلومات أو المساعدة بشأن مشاكل الصحة العقلية الرجاء الاتصال بخط الوصول والأزمات

Access and Crisis Line:

1-888-724-7240

بالنسبة لمجتمع الصم الرجاء الاتصال بالهاتف 711 (TTY) لضعيفي السمع

الاستشاريون متوفرون 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع ويمكنهم الإجابة على أسئلتكم وتقديم الإحالات والموارد للرعاية الصحية العقلية.



مقاطعة سان دييجو

مجلس الاستشاريين

المنطقة 1: جريج كوكس

المنطقة 2: ديانا جيكون

المنطقة 3: كرسن جاسبار

المنطقة 4: ناثان فليتشر

المنطقة 5: جيم دزوموند

الرئيس الإداري

هلين ن. روبنس-ماير

وكالة الصحة والخدمات الإنسانية

المدير، نيكولا ماشيونو، FACHE

خدمات الصحة السلوكية

البالغون/البالغون الكبار والأطفال والشباب والعائلات  
المدير، لوك برجمان، دكتوراه



www.up2sd.org

## خطة الصحة العقلية (MHP)

### الاستشارة / خدمات الصحة العقلية الاختصاصية

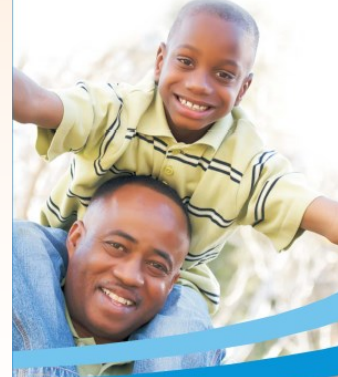
تقدم خدمات الصحة العقلية الاختصاصية من خلال خطة الصحة العقلية التابعة لمقاطعة سان دييجو، وهي مستقلة عن رعايتك الصحية البدنية.

وتلتزم خطة الصحة العقلية بتزويد خدمات الصحة العقلية ذات النوعية الجيدة إلى البالغين والبالغين الكبار والأطفال الذين يعانون من

مشاكل الصحة العقلية الخطيرة والمستمرة. خدمات الصحة العقلية محاطة بالسرية وهي تستند على الاعتقاد بأن في إمكان الناس الشفاء من المرض العقلي وهم يشفون منه. على الرغم من أن طلب المساعدة لحل مشاكل الصحة العقلية يمكن أن تشكل تحدياً، فإن المساعدة على بعد مكالمات هاتفية.



عش سعيداً في سان دييجو



## متى يحتاج المرء إلى المساعدة؟

- مشاعر الحزن الشديدة، فقدان الأمل، قلق شديد أو نوبات هلع، نوبات البكاء
- تقلب شديد في المزاج مع سلوك قهري خطير أو غريب
- مشكلات سلوكية خطيرة مع طفل
- مشاكل الصحة العقلية المتأثرة بتعاطي المخدرات
- أفكار انتحارية وإيذاء الذات
- تخلي المرء عن ممتلكاته
- التهديد بالانتحار أو إيذاء الذات أو الغير.
- سماع أو رؤية أشياء لا يعتقد الآخرون أنها موجودة

## لعلاج حالة صحية عقلية طارئة

← الرجاء الاتصال بالرقم 911 أو الذهاب إلى غرفة الطوارئ

← اتصل بطبيبك أو بمزود الصحة العقلية

← الرجاء الاتصال بخط الوصول والأزمات على الرقم

1-888-724-7240

## بعد الدوام الرسمي/أيام نهاية الأسبوع

للأشخاص البالغين: 1-888-724-7240

للأطفال: وحدة الفحص العام للطوارئ (ESU):

619-876-4502 (ESU)

## هل أنت بحاجة إلى المزيد من المعلومات؟

إذا كنت راعياً في الحصول على المزيد من المعلومات عن حقوقك، وعن عملية التنظيم والاستئناف أو متطلبات الولاية الأخرى الرجاء الطلب إلى موفر الخدمة تزويدك بكتيب المستفيد من خطة الصحة أو يمكنك العثور عليه على الانترنت بواسطة MHP العقلية  
www.optumsandiego.com الرابط  
تحت قسم المستهلكين والعائلات

## خطة الصحة العقلية خدمات الصحة العقلية الاختصاصية

- بالنسبة لأعضاء Medi-Cal، محدودى التأمين أو بدون تأمين
- للأطفال، والشباب والأسر والبالغين الصغار والبالغين الكبار والبالغين الأكبر سنًا
- متوفرة على نطاق المقاطعة
- رعاية متنوعة ثقافيًا للمجتمعات
- توفير مترجم فوري ومساعدة لغوية
- استمرارية الرعاية من مزود الخطة الصحية السابق إلى الخدمة الصحية الجديدة

### حقوقك بموجب

### خطة الصحة العقلية

- ♦ أن تعالج بكرامة واحترام بلغة تفهمها
- ♦ احصل على معلومات عن خيارات العلاج وبدائلها
- ♦ اتخذ القرارات الخاصة برعايتك
- ♦ احصل على مواد المعلومات عن الخدمات المشمولة بخطة الصحة العقلية
- ♦ اطلب نسخة من سجلاتك الطبية واستلمها واطلب تغييرها أو تصحيحها
- ♦ احصل على خدمات الصحة العقلية الاختصاصية
- ♦ تخلص من القيود أو العزلة حسب تحديدها في القواعد الفيدرالية
- ♦ الحق في رفض العلاج

## أنواع الخدمات المتاحة

- ♦ تقييمات الصحة العقلية
- ♦ التأهيل الجماعي والشخصي
- ♦ العلاج الجماعي والشخصي
- ♦ التدخل في حالة الأزمة
- ♦ استقرار الأزمة
- ♦ رعاية طب نفسي طارئ طوال 24 ساعة
- ♦ خدمات الدعم الدوائي
- ♦ خدمات متكاملة للصحة العقلية وتعاطي المخدرات
- ♦ خدمات دعم الزبون وأقران الأسرة
- ♦ رعاية طبية نفسية للمرضى الداخليين
- ♦ رعاية إسكانية للبالغين
- ♦ إدارة القضايا والوصاية
- ♦ خدمات للأشخاص المشردين
- ♦ مباني نواد علاجية
- ♦ خدمات مهنية وتوظيفية
- ♦ خدمات عيادة خارجية مدرسية للأطفال
- ♦ خدمات علاجية إسكانية قصيرة المدى
- ♦ العلاج النهاري، التفاف وخدمات السلوك العلاجي للأطفال
- ♦ خدمات الرعاية العلاجية لأطفال التبني



## مساعدة لحل المشاكل

يمكن لمناصر المرضى تقديم المساعدة إذا كنت غير راض عن رعاية الصحة العقلية

بالنسبة للمشاكل الخاصة بالمرضى أو خدمات إسكانية طوال 24 ساعة، الرجاء الاتصال:

**برنامج مناصرة المرضى JFS على الهاتف رقم  
1-800-479-2233 أو (619) 282-1134**

بشأن المشاكل المتعلقة بمرضى العيادة الخارجية أو أي نوع من خدمات الصحة العقلية، الرجاء الاتصال:

**مركز المستهلكين للتثقيف والدعم الصحي (CCHEA)**

**هاتف مجاني رقم 1-877-734-3258**

### الإخطار الخاص بتحديد

### معاكس للإعانة

إذا كان لديك تظلم بشأن رعايتك الصحية العقلية، وترغب في استئناف قرار يقيد رعايتك، أو كنت راجعًا في العثور على وضع الاستئناف أو التظلم، يمكنك الاتصال بإحدى الوكالات المذكورة أعلاه. يمكن للمستفيدين من برنامج Medi-Cal

الحصول على الخدمات والحقوق المحددة في لوائح الولاية واللوائح الفيدرالية.

ويمكنك أيضًا رفع استئناف معجل عندما يمكن أن تعرض العملية القياسية حياتك أو صحتك لخطر شديد أو تؤثر على قدرتك على الأداء الأقصى لوظيفتك أو الوصول إليها أو المحافظة عليها أو استردادها.



### أرقام مفيدة

خط الوصول والأزمات 1-888-724-7240

الاتصال بمجتمع الصم 711 (TTY) لضعاف السمع

NAMI سان دييجو 543-1434 (619)

اتصل بالرقم 1-1-2 للموارد والاحالات

الصحة العقلية في أمريكا 543-0412 (619)

إدارة خطة الصحة العقلية 563-2700 (619)

خط الأزمات للمحاربين القدامى 1-800-273-8255

### موارد الإنترنت

[www.sdcounty.ca.gov](http://www.sdcounty.ca.gov)

[www.optumsandiego.com](http://www.optumsandiego.com)

[www.211sandiego.org](http://www.211sandiego.org)

[www.ssa.gov](http://www.ssa.gov)

[www.ssa.gov/disability](http://www.ssa.gov/disability)

[MentalHealth.gov](http://MentalHealth.gov)

[Ok2Talk.org](http://Ok2Talk.org)