

**You Can Get Help Resolving A Problem
If You Are Not Satisfied With Your
Mental Health Care**

- If you have a grievance about your mental health care or want to appeal a decision that limits your care, you may contact one of the agencies listed below.

Medi-Cal beneficiaries have access and rights to State Fair Hearings as specified in State and Federal regulations.

**In addition, for help with Grievances
and Appeals:**

- For problems with inpatient or 24-hour residential services, call the JFS Patient Advocacy Program at **800-479-2233**.
- For problems with outpatient and any other type of mental health service, call the Consumer Center for Health Education and Advocacy toll-free at **877-734-3258**.

Internet Resources

- San Diego County Mental Health Services www.networkofcare.org
- County of San Diego Website www.sdcounty.ca.gov
- Social Security www.ssa.gov
- Disability Benefits Information www.disabilitybenefits101.org
- Disability Benefits Information www.cms.hhs.gov
- Inform San Diego (Social Services Database) www.informsandiego.com
- Consumer Center for Health Education and Advocacy (CCHEA) www.healthconsumer.org

**FOR A MENTAL HEALTH
EMERGENCY:**

- Call **911** or go to the hospital emergency room
- Call your doctor or mental health specialist
- Call the ACCESS AND CRISIS LINE at 1-800-479-3339

FOR AFTER HOURS/WEEKEND:

Crisis and Emergency Help

Adults: Call the Access and Crisis Line at 1-800-479-3339.

Children: Call the Emergency Screening Unit (ESU) at 619-421-6900 or go to the ESU at:

730 Medical Center Court, Chula Vista, CA 91911.



Helpful Telephone Numbers

Access and Crisis Line TTY for the Deaf and Hearing impaired Warm Line	619-641-6992
(Peer to peer support 5-11pm daily)	619-295-1055
Community Resource Information & Referrals	2-1-1
NAMI San Diego (National Alliance for the Mentally Ill)	619-543-1434
San Diego County Mental Health Administration	619-563-2700
Mental Health Association (Self Help Groups)	619-543-0412

**FOR INFORMATION AND ADVOCACY ON
ACCESSING HEALTH CARE SERVICES**

If you need help, CCHEA helps low income residents access the health care system. Consumer Center for Health Education and Advocacy (CCHEA) 877-734-3258

A Quick Guide to
Mental Health Services

County of San Diego
Health and Human Services Agency,
Adult/Older Adult Mental Health Services
& Children’s Mental Health Services



Mental health services are available to people with Medi-Cal or without health insurance, including children, young people, adults and older adults in San Diego County. Sometimes these services are available through a physician. Sometimes they are provided by a mental health specialist, and are called ‘specialty’ mental health services. Specialty mental health services are provided through the County of San Diego Mental Health Plan or MHP, which is separate from your physical health care. The San Diego County MHP operates under rules set by the State of California and the Federal government.

The MHP is committed to providing quality mental health services to all persons experiencing serious and persistent mental health problems. Mental health services are confidential and are based on the belief that people can, and do, recover from mental illness. Even though asking for help with mental health problems may be a challenge, reaching out for help is just a phone call away.



Specialty Mental Health Services

- Available in all regions of the county
- Provided to children, adolescents, young adults, adults, older adults, and families
- Gives culturally appropriate care
- For people with Medi-Cal or without insurance

Types of Services Available

- Mental Health Assessments
- Individual and Group Therapy
- Day Treatment and Wraparound services for children
- Medication Support Services
- Crisis Intervention & 24 Hr Psychiatric Emergency Care
- Psychiatric Hospital & Adult Residential Care
- Case Management & Conservatorship
- Services to Homeless Persons
- Integrated Services for Mental Health and Substance Abuse Issues
- Recovery Oriented Clubhouses
- Vocational & Employment Services

For more information or for help with mental health problems, call the Access and Crisis Line at **800-479-3339**. This toll free number available 24 hours, 7 days/week provides counselors who can answer your questions and provide referrals for mental health care. Written and verbal information about services and your rights under the MHP may be available in your preferred language or alternate format.

When Does A Person Need Help?

- Severe feelings of sadness, hopelessness, crying spells
- Extreme mood swings with impulsive, dangerous, or bizarre behavior
- Severe anxiety or panic attacks
- Hearing or seeing things others believe are not there
- Extreme and frequent thoughts of, or talking about, death
- Giving away one's belongings
- Threatening to kill or hurt oneself or others
- Mental health problems affected by substance abuse
- Serious behavior problems with a child

Culture & Language

The MHP is responsible for providing the people it serves with culturally and linguistically competent specialty mental health services. A culturally competent mental health system includes skills, attitudes and policies that make sure the needs of everyone are addressed in a society of diverse values, beliefs and orientations, and different races, religions and languages.

The MHP provides:

- Culturally appropriate assessments and treatments
- Providers with cultural/language specialties
- Services in your preferred language
- Free interpreter services
- Information in other languages and alternate formats for the visually and hearing impaired.

Your Rights Under Your MHP

- Be treated with personal respect and respect for your dignity and privacy
- Receive information on available treatment options and alternatives presented in a manner you understand
- Participate in decisions about your mental health care
- Receive informing materials about the services covered by your MHP
- Request and receive a copy of your medical records and request they be amended or corrected
- Receive specialty mental health services from the MHP that follow the requirements of its contract with the State in the areas of availability of services, assurances of adequate capacity, coordination and continuity of care, and coverage and authorization of services.
- Be free from any form of restraint or seclusion as specified in federal rules

NEED MORE INFORMATION?

- If you would like more information about specific providers, please ask for the complete list of providers covered by the MHP.
- If you would like more information about the MHP available services, your rights, the Grievance and Appeal Process or other State requirements, please ask your provider for the complete **Guide to Medi-Cal Mental Health Services** or call 619-563-2788 for a copy.

Puede recibir ayuda para resolver un problema, si no está satisfecho(a) con la atención de salud mental que recibe,

Si usted tiene una queja sobre de la atención de salud mental, o desea apelar una decisión que limita la atención que recibe puede ponerse en contacto con una de las agencias enumeradas a continuación. Los beneficiarios de Medi-Cal tienen acceso y derecho a Audiencias Imparciales del estado, como se especifica en los reglamentos estatales y federales.

Además, para ayuda con quejas y apelaciones:

- Si tiene problemas con los servicios residenciales o a pacientes hospitalizados las 24 horas del día, llame al Programa de Defensa de los Derechos de Pacientes de JFS (*JFS Patient Advocacy Program*), al **800.479.2233**.
- Para problemas con pacientes ambulatorios y cualquier otro servicio de salud mental, llame al Centro del Consumidor para Defensa de los Derechos y Educación sobre la Salud (*Consumer Center for Health Education and Advocacy*) al número gratuito **877.734.3258**.

Recursos en Internet

- Servicios de Salud Mental del Condado de San Diego
www.networkofcare.org
- Sitio en la red del Condado de San Diego
www.sdcounty.ca.gov
- Seguro Social
www.ssa.gov
- Información sobre beneficios de discapacidad
www.disabilitybenefits101.org
- Centro de servicios de Medicare y Medicaid
www.cms.hhs.gov
- Informando a San Diego (Base de datos del Servicio Social)
www.informsandiego.com
- Centro del Consumidor para Defensa de los Derechos y Educación sobre la Salud (CCHEA)
www.healthconsumer.org



PARA EMERGENCIAS DE SALUD MENTAL:

Llame al **911** o acuda a la sala de emergencias más cercana Llame a su médico o al especialista en salud mental.

Llame a la **LÍNEA DE ACCESO Y CRISIS** al:
1.800.479.3339

DESPUÉS DE HORAS HÁBILES O FINES DE SEMANA:

Ayuda en casos de crisis o de emergencia:

Adultos: Llame a la Línea de Acceso y Crisis al 1.800.479.3339

Niños: Llame a la Unidad de Evaluación de Emergencia (ESU) al 619.421.6900 o vaya a ESU en:
730 Medical Center Court
Chula Vista, CA 91911.



Números de teléfonos importantes

Línea de Acceso y Crisis TTY para las personas sordas y con problemas de la vista	619.641.6992
Warm Line (Apoyo entre compañeros, diariamente de 5 a 11 p.m.)	619.295.1055
Recursos comunitarios	2-1-1
Información y remisiones	
NAMI San Diego (Coalición nacional para el enfermo mental)	619.543.1434
Administración de Salud Mental del Condado de San Diego	619.563.2700
Asociación de Salud Mental (Grupos de auto ayuda)	619.543.0412

PARA OBTENER MAYOR INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO SOBRE CÓMO TENER ACCESO A SERVICIOS DE SALUD

Si necesita ayuda, CCHEA ayuda a las personas de bajos ingresos a tener acceso al sistema de atención médica.

Centro del Consumidor para Defensa de los Derechos y Educación sobre la Salud (CCHEA)
877.734.3258

Guía rápida para Servicios de Salud Mental



Agencia de Servicios Humanos y de Salud Mental del Condado de San Diego
Servicios de salud mental para adultos y personas de la tercera edad y servicios de salud mental para niños.

Los servicios de salud mental están a la disposición de personas que tienen Medi-Cal, o que no tienen seguro médico, inclusive niños, jóvenes, adultos y personas de la tercera edad en el condado de San Diego. Algunas veces esos servicios están disponibles a través de un médico. Otras veces son suministrados por un especialista en salud mental, y se les llama servicios de salud mental “especializados”. Los servicios de salud mental especializados se proporcionan a través del Plan de Salud Mental del condado de San Diego o MHP (por sus siglas en inglés: *Mental Health Plan*), el cual está separado de la atención médica física que usted recibe.

El MHP del condado de San Diego opera bajo los reglamentos fijados por el Estado de California y por el Gobierno Federal. El MHP está comprometido a proporcionar servicios de salud mental de calidad a todas las personas que experimentan serios y persistentes problemas de salud mental. Los servicios de salud mental son confidenciales y están basados en la creencia de que las personas pueden recuperarse, y se recuperan, de las enfermedades mentales. Si bien parece difícil pedir ayuda por asuntos de salud mental, para recibir la ayuda que necesita sólo necesita hacer una llamada telefónica.

Servicios de salud mental especializados

- Disponibles en todas las regiones del condado
- Se proporcionan a niños, adolescentes, jóvenes, adultos, personas de la tercera edad y familias
- La atención que proporcionan es culturalmente adecuada
- Para personas que tienen Medi-Cal o que no tienen seguro médico

Tipos de servicios disponibles

- Evaluaciones de salud mental
- Terapia individual y grupal
- Tratamientos de día y servicios “Wraparound” para niños
- Servicios de apoyo para tratamientos farmacológicos
- Intervención en casos de crisis y atención psiquiátrica de emergencia las 24 horas del día
- Hospital Psiquiátrico y atención residencial para adultos
- Administración de casos y tutelaje
- Servicios para personas sin hogar
- Servicios integrados para ayuda en asuntos de salud mental y de abuso de sustancias intoxicantes
- Casas club orientadas a la recuperación
- Servicios vocacionales y de ayuda para encontrar empleo

Para obtener mayor información o ayuda con problemas de salud mental por favor llame a la Línea de Acceso y Crisis al **800.479.3339**. Este número gratuito está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana y cuenta con consejeros que pueden contestar sus preguntas y hacerle recomendaciones para obtener atención de salud mental. Posiblemente encontrará información escrita u oral sobre servicios y sobre los derechos bajo el MHP en su idioma de preferencia o en formato alternativo.

¿Cuándo necesita ayuda una persona?

- Si tiene fuertes sentimientos de tristeza, desesperanza, períodos de llanto
- Si hay cambios extremos de estados de ánimo con comportamiento extraño, impulsivo o peligroso
- Si tiene ataques de pánico o de extrema ansiedad
- Si escucha o ve cosas que otras personas no ven ni escuchan
- Si habla o piensa frecuente e intensamente sobre la muerte
- Si regala sus pertenencias
- Si amenaza con matar o hacer daño a otros o a sí mismo(a)
- Si tiene problemas de salud mental afectados por el abuso de sustancias intoxicantes
- Si tiene problemas graves de comportamiento con un niño(a)

Cultura e idioma

El MHP es responsable de proporcionar a las personas servicios de salud mental competentes lingüística y culturalmente. Un sistema competente culturalmente incluye habilidades, actitudes y políticas que aseguran que se atiendan las necesidades de todos en una sociedad de diversos valores, creencias y orientaciones, de razas, idiomas y religiones diferentes. El MHP proporciona:

- Evaluaciones y tratamientos adecuados culturalmente
- Proveedores con especialidades culturales y lingüísticas
- Servicios en el idioma que usted prefiere
- Servicios gratuitos de interpretación
- Información en otros idiomas y en formatos alternativos para las personas con problemas del oído o de la vista

Sus derechos bajo su MHP

- Hacer tratado con respeto personal y con respeto a su privacidad y dignidad
- A recibir información sobre las opciones de tratamiento disponibles y alternativas, presentadas de forma que usted pueda entenderlas
- A participar en la toma de decisiones relacionada con su atención de salud mental
- A recibir material de información sobre los servicios cubiertos por su MHP
- A solicitar y recibir una copia de sus expedientes médicos y a solicitar que estos sean enmendados o corregidos.
- A recibir servicios de salud mental especializados de MHP que cumplan con los requisitos de su contrato con el estado correspondiente a las áreas en donde hay disponibilidad de servicios, garantía de capacidad adecuada, coordinación y continuidad de atención, cobertura y autorización de servicios.
- A no ser sometido a ninguna forma de restricción o reclusión, según se especifica en los reglamentos del Gobierno Federal.

¿NECESITA MÁS INFORMACIÓN?

- Si desea obtener mayor información sobre algunos proveedores específicos, por favor pida la lista completa de proveedores cubiertos por el MHP.
- Si desea obtener mayor información sobre los servicios disponibles de MHP, sobre sus derechos, sobre el Proceso de Quejas y Apelaciones (*Grievance and Appeal Process*) o de otros requisitos estatales, por favor pida a su proveedor la **Guía de Servicios de Salud Mental de Medi-Cal** o llame al 619.563.2788 para solicitar una copia.

خدمات الصحة النفسية المتخصصة

تتوفر في كافة مناطق مقاطعة سان دييغو. تتوفر للأطفال الرضع، و المراهقين و الشباب و البالغين و المسنين و للعوائل.

تقدم الرعاية الصحية المناسبة لثقافة المريض.

تتوفر للأشخاص المشتركين في برنامج التأمين الصحي الحكومي (Medi-Cal) و للأشخاص الغير المشتركين في أي برنامج تأمين صحي.

نوع الخدمات المتوفرة

تشخيص الحالة النفسية.

العلاج النفسي الفردي و الجماعي.

خدمات العلاج النهارية و الخدمات النفسية الغير المباشرة للأطفال.

خدمات دعم العلاج.

خدمات التدخل و خدمة الرعاية النفسية الطارئة المتوفرة على مدار الساعة.

خدمات مستشفى الأمراض النفسية، و مراكز رعاية البالغين السكنية.

الخدمات الإجتماعية و الخدمات الإرشادية.

الخدمات المقدمة للأشخاص المشردين.

الخدمات المدمجة للصحة النفسية و علاج الإدمان.

نوادي و منتجعات النقاهة.

الخدمات المهنية و التوظيفية.

للمزيد من المعلومات أو للحصول على المساعدة في حل

مشاكل الصحة النفسية، يرجى الإتصال بهاتف الوصول و

الإستجابة للكوارث على الهاتف المرقم 800.479.3339.

يمكنك الإتصال بهذا الهاتف المجاني على مدار الساعة و

طوال أيام الإِسبوع. يقدم هذا الهاتف المستشارين الإجتماعيين

الذين سيستطيعون الإجابة على إستفساراتك و سيستطيعون

إعطائك إحالة للحصول على خدمات الصحة النفسية. قد

يمكنك الحصول على المعلومات الشفهية أو المكتوبة

بخصوص الخدمات المقدمة و حقوقك ضمن برنامج خدمات

الصحة النفسية بلغتك الأم أو بشكل آخر خاص للمعوقين.

متى يحتاج الإنسان للحصول على المساعدة؟

عندما يعاني من شعور بالحزن الشديد أو اليأس أو نوبات البكاء الشديد.

عندما يعاني من تغير شديد في المزاج مصحوب بسلوك إندفاعي أو خطر أو غريب.

عندما يعاني من قلق أو خوف شديد أو نوبات الهلع.

عندما يسمع أو يشاهد أشياء لا يعتقد الآخرين بوجودها.

عندما يفكر أو يتحدث بكثرة و جدية عن الموت.

عندما يقوم بالتخلي عن ممتلكاته الشخصية.

عندما يقوم بالتهديد بقتل أو إيذاء الذات أو الآخرين.

عندما يعاني من المشاكل النفسية بسبب الإدمان على أحد

المواد المؤدية للإدمان كالخمر و المخدرات.

عندما يعاني من مشاكل سلوكية مع الأطفال.

الثقافة و اللغة

يعد برنامج خدمات الصحة النفسية مسؤولاً عن تقديم خدماته

للمواطنين بشكل يراعي خلفياتهم الثقافية و اللغوية. إن نظام

خدمات الصحة النفسية الذي يراعي الخلفية الثقافية هو النظام

الذي يتضمن المهارات، و السلوكيات، و السياسات التي

تراعي الإستجابة لإحتياجات الجميع في المجتمع المتعدد القيم،

و المعتقدات، و الإِنتماءات، و الأعراق و اللغات.

يقدم برنامج خدمات الصحة النفسية:

طرق تشخيص و علاج تراعي الخلفية الثقافية للمريض.

موفري خدمات متخصصين في بعض الثقافات و اللغات

المعينة.

الخدمات باللغة التي ترغب بها.

خدمة المترجم الشفهي مجاناً.

المعلومات بلغات مختلفة و بأشكال مختلفة لأولئك الذين

يعانون من عوق في القدرة على الإبصار أو السمع.

حقوقك ضمن برنامج خدمات الصحة النفسية

أن تتم معاملتك باحترام لشخصك و لكرامتك و خصوصيتك.

أن تحصل على المعلومات المتعلقة بخيارات العلاج المتوفرة و الخيارات البديلة بطريقة تستوعبها بسهولة.

أن تشترك في إتخاذ القرارات المتعلقة بخدمات الصحة النفسية المقدمة لك.

أن تحصل على مواد تثقيفية بخصوص الخدمات التي يقدمها برنامج خدمات الصحة النفسية.

أن تطلب و أن تحصل على نسخة من بياناتك الطبية، كما و يحق لك أن تطلب أن يتم تعديل أو تصحيح تلك البيانات.

أن تحصل على خدمات الصحة النفسية المتخصصة من

برنامج خدمات الصحة النفسية الذي يتبع متطلبات عقده مع

حكومة الولاية في المناطق التي تتوفر فيها الخدمات،

بالإضافة إلى التأكيد على وجود قدرة إستيعاب كافية و

تنسيق و إستمرار الخدمات، و التغطية و التحويل

للحصول على الخدمات.

أن تكون حراً من أي تقييد أو حصر كما ورد في القواعد

الفيدرالية.

هل أنت بحاجة للمزيد من المعلومات

إن كنت ترغب بالحصول على المزيد من المعلومات

بخصوص بعض موفري الخدمات، يرجى أن تطلب

القائمة الكاملة بأسماء موفري الخدمات المتعاقدين مع

برنامج خدمات الصحة النفسية.

إن كنت ترغب بالحصول على المزيد من المعلومات

بخصوص الخدمات المقدمة من قبل برنامج خدمات

الصحة النفسية، أو بخصوص حقوقك ضمن البرنامج، أو

إجراءات التشكي و النقض، أو أي أمور أخرى تتطلبها

حكومة الولاية، يرجى أن تطلب من موفر الخدمات

الحصول على الدليل الكامل لخدمات الصحة النفسية

ضمن برنامج التأمين الصحي الحكومي

(Medi-Cal) كما يمكنك أن تتصل بالهاتف المرقم

619. 563. 2788 للحصول على نسخة من الدليل.

الدليل المبسط لخدمات الصحة النفسية

مقاطعة سان دييغو
وكالة الخدمات الصحية و الإنسانية
مديرية خدمات الصحة النفسية للبالغين و المسنين
بالتعاون مع مديرية خدمات الصحة النفسية للأطفال



تتوفر خدمات الصحة النفسية للأشخاص المؤمن عليهم صحياً من قبل برنامج التأمين الصحي الحكومي (Medi-Cal) أو لأولئك الأشخاص الذين لا يمتلكون تأميناً صحياً كالأطفال و الشباب و المسنين الساكنين في مقاطعة سان دييغو. تتوفر هذه الخدمات عند الأطباء البدنيين أحياناً. و في أحيان أخرى تقدم هذه الخدمات من قبل متخصص في الصحة النفسية، و تدعى حينها بالخدمات الخاصة بالصحة النفسية. تقدم تلك الخدمات الخاصة بالصحة النفسية من قبل برنامج التأمين على الصحة النفسية في مقاطعة سان دييغو أو ما يعرف إختصاراً بـ (MHP)، و يعد هذا البرنامج برنامجاً مستقلاً عن برامج الرعاية الصحية البدنية في المقاطعة. يعمل برنامج التأمين على الصحة النفسية في مقاطعة سان دييغو ضمن القوانين الموضوعه من قبل حكومة ولاية كاليفورنيا و الحكومة الفيدرالية.

إن برنامج التأمين على الصحة النفسية ملتزم بتقديم أفضل خدمات الصحة النفسية لكافة الأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية جديده و مزمنة. إن الخدمات المقدمة من قبل البرنامج تحترم خصوصية الأشخاص المشتركين و شعارها أن الإنسان يمكن أن و سوف يتعافى من المرض النفسي. على الرغم من إن طلب المساعدة لعلاج المشاكل النفسية يشكل تحدياً كبيراً، فإن الحصول على المساعدة لا يحتاج لأكثر من الإتصال هاتفياً بنا.

في الحالات النفسية الطارئة
إتصل بـ 911 أو إذهب لردهة الطوارئ في أقرب
مستشفى

إتصل بطبيبك أو بإختصاصي الصحة النفسية الذي يشرف
على علاجك.

إتصل بهاتف الوصول و الإستجابة للكوارث على الهاتف
المرقم 1. 800. 479. 3339

للحصول على المساعدة خارج ساعات العمل و في العطل

المساعدة في حالات الطوارئ و الكوارث

البالغين: إتصل بهاتف الوصول و الإستجابة للكوارث على
الهاتف المرقم 1. 800. 479. 3339

الأطفال: إتصل بوحدة مراقبة الطوارئ (ESU) على
الهاتف المرقم 619 . 421. 6900 أو إذهب إلى مكتبهم في:

730 Medical Center Court
Chula Vista, CA 91911.



أرقام هواتف مفيدة

- الخاصة بالصم و البكم) 619. 641.6992
- الهاتف الدافئ 619.295.1055
- خدمة الإتصالات المباشرة يومياً من 5-11 مساءً)
- المعلومات و الإحالة لمصادر الخدمات المحلية 1-1-2
- هاتف (NAMI) سان دييغو 619. 543. 1434
- (الإنتلاف الوطني للمرضى النفسيين)
- إدارة خدمات الصحة النفسية في مقاطعة سان دييغو 619.563.2700
- إتحاد خدمات الصحة النفسية (مجموعات الدعم الذاتي) 619.543.0412
- للمزيد من المعلومات و الإستشارة بخصوص الحصول على
خدمات الرعاية الصحية
- إن كنت تحتاج للمساعدة، فستستطيع (CCHEA) مساعدة
الأشخاص المقيمين في المقاطعة من ذوي الدخل المحدود على
إستخدام إنظمة الرعاية الصحية.
- مركز خدمة المستهلك 877.734.3258
- للتوعية و الإستشارة الصحية (CCHEA)

يمكنك أن تحصل على المساعدة في حل أي إشكال
إن لم تكن راضياً عن خدمات الصحة النفسية المقدمة لك
إن كان لديك أي شكوى بخصوص خدمات الصحة النفسية
المقدمة لك أو إن كنت ترغب بنقض قرار يحدد الخدمات
التي تحصل عليها، يمكنك أن تتصل بإحدى الوكالات
الواردة أدناه. لدى الأشخاص المشتركين في برنامج التأمين
الصحي الحكومي (Medi-Cal) حق الحصول على جلسة
إستماع عادلة على مستوى الولاية كما ورد ذلك في قوانين
الولاية و القوانين الفيدرالية.

بالإضافة لذلك، للحصول على المساعدة بخصوص شكوى أو
طلب نقض:

بخصوص المشاكل المتعلقة بخدمات المرضى السريريين أو
المقيمين لمدة 24 ساعة، إتصل ببرنامج إستشارة المريض
في جامعة سان دييغو (JFS) على الهاتف المرقم
800 . 479. 2233

بخصوص المشاكل المتعلقة بخدمات المرضى الخارجيين أو
أي نوع آخر من خدمات الصحة النفسية، إتصل بمركز
خدمة المستهلك للتوعية و الإستشارة الطبية على الهاتف
المجاني 3258 . 734. 877.

مصادر المعلومات على الشبكة الدولية (الإنترنت)

- مديرية خدمات الصحة النفسية في مقاطعة سان دييغو
www.networkofcare.org
- الموقع الإلكتروني لمقاطعة سان دييغو
www.sdcounty.ca.gov
- مديرية الضمان الإجتماعي
www.ssa.gov
- مكتب معلومات منافع المعوقين
www.disabilitybenefits101.org
- مركز خدمات برامج التأمين الصحي الحكومي من
نوعي (Medicaid) و (Medicare)
www.cms.hhs.gov
- بلغ سان دييغو (قاعدة بيانات للخدمات الإجتماعية)
www.informsandiego.com
- مركز خدمة المستهلك للتوعية و الإستشارة الصحية
(CCHEA) www.healthconsumer.org

**Ikaw Ay Maaring Makakuha Ng Tulong Sa Paglutas
Ng Problema Kung ikaw Ay Hindi Nasisiyahan Ng
Iyong Pag-intindi Ng Iyong Kalusugang Kaisipan**

Kung ikaw ay may hinanakit tungkol sa iyong pag-intindi ng iyong kalusugang kaisipan o gusto mong magsampa ng pasiya na naglimita sa iyong pag-intindi, ikaw ay maaring makipagkita isa sa mga ahensiya na nakalista sa ibaba. Ang mga benepisyong ng Medi-Cal ay mayroong mga daanan at mga karapatan sa Pormal ng Makatarungang mga Paghukom na pinaliwang sa Estados at sa mga pamamahala ng Pederal. **Sa karagdagan, para sa mga tulong ng mga Hinanakit at mga Pagsampa:** Para sa mga problema ng mga pasyenteng nasa ospital or 24-oras na mga serbisyo sa pamamahay tumawag sa JFS Programa ng Tagapagtanggol ng Payentesa **800.479.2233.**

Para sa mga problema ng mga pasyenteng hindi na ospital at anumang ibang uri ng serbisyo ng kalusugang kaisipan, tumawag sa Sentro ng Mamimil Para sa Edukasyon ng Kalusugan at Tagapagtanggol libreng tawag sa **877.734.3258.**

Mga Takbuhan ng Internet

- Distrito ng San Diego ng mga Serbisyo ng Kalusugang Kaisipan
www.networkofcare.org
- Distrito ng San Diego ng Website
www.sdcounty.ca.gov
- Sosyal Sekyuriti
www.ssa.gov
- Impormasyon ng mga Benepisyong ng Kawalang Lakas
www.disabilitybenefits101.org
- Sentro ng mga Serbisyo para sa Medicare at Medicaid
www.cms.lhs.gov
- Ipaalam sa San Diego (Lingkurang Panlipunan Batayan ng Datos)
www.informsandiego.com
- Sentro ng Mamimili para sa Edukasyon ng Kalusugan at Tagapagtanggol –Consumer Center for Health Education and Advocacy (CCHEA)
www.healthconsumer.org

**PARA SA PANAHOON NG
PANGANGAILANGAN NG KALUSUGANG
KAISIPAN:**

- Tumawag sa **911** o pumunta sa ospital ng silid sa panahon ng pangangailangan
- Tumawag sa iyong doktor o espesyalista ng kalusugang kaisipan
- Tumawag sa **DAANAN AT LINYA SA PANAHOON NG KAGIPITAN SA 1-800-479-3339**
PARA SA PAGKATAPOS SA ORAS NG TRABAHO/SA SABADO AT LINGGO:

Panahon ng Kagipitan at Tulong sa Panahon ng Pangangailangan
Mga nakakatanda: Tumawag sa Daanan at Linya sa Panahon ng Kagipitan sa 1.800.479.3339.
Mga bata: Tawagan ang Yunit ng Pagsusuri sa Panahon ng Pangangailangan-Emergency Screening Unit (ESU) sa 619.421.6900 o pumunta sa ESU nasa
730 Medical Center Court,
Chula Vista, CA 91911.



Nakakutulong na mga Numero ng Telepono

Daanan at Linya sa Panahon ng kagipitan	619.641.6992
TTY para sa Bingi at may Pinsala sa pandinig	
Linya sa hindi kinakailangan ng pag-intindi kaagad (Alalay ng Uri sa uri alas 5)	619.295.1055
Mga Tatakbuhan ng Kumunidad	2-1-1
Impormasyon at mga Pagsangguni	
NAMI San Diego (Kasunduang Nasyonal para sa may sakit sa Utak)	619.543.1434
Distrito ng San Diego sa Pamamahala ng Kalusugang Kaisipan	619.563.2700
Samahan ng Kalusugang Kaisipan (Mga pangkat ng tulong sa sarili)	619.543.0412

**Para sa Impormasyon at Tagapagtanggol sa
MGA SERBISYO NA MAARING DAANAN SA
PAG-INTINDI NG KALUSUGAN**

Kung kailangan mo ang tulong, CCHEA ay tutulong sa mga naninirahan na may mababang kita na daanan sa tuntuin ng pag-intindi sa kalusugan. Sentro ng Mamimili para sa Edukasyon ng Kalusugan at Pagtango:

1.877.734.-3258

Consumer Center for Health Education and Advocacy (CCHEA)

**Ang Mabilis na Patnubay para sa
Mga Serbisyo ng Kalusugang
Kaisipan**



**Distrito ng San Diego Ahensiya ng Kalusugan at
Makataong mga Serbisyo Mga Serbisyo ng
NasaGulang/Nakakatandang Nasa Gulang ng
Kalusugang Kaisipan At mga Serbisyo ng mga Bata
sa Kalusugang kaisipan**

Ang mga serbisyo ng kalusugang kaisipan ay makukuha para sa mga tao na may Medi-Cal o walang pasiguro sa kalusugan, kasama ang mga bata, mga kabataan, mga nasa gulang at mga nakakatandang nasa gulang sa Distrito ng San Diego. Minsan itong mga serbisyo ay makukuha mula sa manggagamot. Minsan sila ay sinusustentuhan ng espesyalista ng kalusugang kaisipan, at tinatawag na 'pinagdalubhasaang' mga serbisyo ng kalusugang kaisipan. Ang Pinagdalubhasaang mga serbisyo ng kalusugang kaisipan ay sinusustentuhan mula sa Distrito ng San Diego Plano ng Kalusugang Kaisipan o Menta Health Paln MHP, alin ito'y hiwalay mula sa iyong pisikal ng pa-intindi ng kalusugan. Ang Distrito ng San Diego MHP pinapatatko sa ilalim ng mga patakaran ng Estado ng California at ang Gobyerno ng Pederal.

Ang MHP ay nangako na magsustento ng kalidad na mga serbisyo sa kalusugang kaisipan sa lahat ng mag taong dumamas ng malubha at mapilit na mga problema sa kalusugang kaisipan. Ang mga serbisyo ng kalusugang kaisipan ay palihim at are basi sa paniniwala na ang mga tao ay maaari at talagang magawa ang paggaling mula sa sakit ng kaisipan. Kahit na ang paghingi ng tulong ng mga may problema sa kalusugang kaisipan maaring maalinlangan, ang pag-abot ng tulong ay kalayuan ng tawag sa telepono lamang.

Pinagdalubhasang mga Serbiyo ng Kalusugang Kaisipan

- Makukuha sa lahat ng rehiyon ng distrito
- Pinagkaloob sa mga bata, mga kabataan, mga batang nasa gulang, mga nasa gulang, nakakatandang nasa gulang, at mga pamilya
- Nagbibigay ng pangkulturang nararapat na pag-intindi
- Para sa mga taong may Medi-Cal o walang Kasigurohan

Mga uri ng mga Serbisyo na Makukuha

- Mga Pagpapahalaga ng Kalusugang kaisipan
- Paggamot sa Sakit ng Bawat isa at grupo
- Paggamot sa Araw at Konektadong mga Serbisyo sa mga Bata
- Mga serbisyo ng Pagsuporta sa Pagbigay ng Gamot
- Pakikialam sa Panahon ng Kagipitan at 24 Oras sa Pag-intindi sa mga may Sakit sa Utak sa Panahon ng Kagipitan
- Ospital ng may Sakit sa Utak at Pag-intindi ng Pamahayan na nasa Gulang
- Pamahala ng kaso at Pagtatanggol
- Mga Serbisyo sa mga Taong Walang Tahanan
- Mga Serbisyo ng Paghalubilo para Kalusugang Kaisipan at mga Isyu sa Subrang Paggamit ng Druga
- Pagbubuti ng Kalagayan ng Pag-angkop ng mga bahay ng samahan
- Mga Serbisyo ng Bokasyonal at Trabaho

Para sa karagdagang impormasyon o para sa tulong ng mga problema sa kalusugang kaisipan, tawagan ang Daanan at Linya sa Panahon ng Kagipitan sa **800.479.3339**. Itong libreng numero ay makukuha 24 oras, 7 araw/sa isang linggo nagsustento ng mga tagapayo na makakasagot sa inyong mga tanong at magbibigay ng tagapagsangguni para sa pagintindi ng kalusugang kaisipan. Impormasyon ng kasulatan at pag-uusap tungkol sa mga serbisyo at ang iyong mga karapatan nasa ilalim ng MHP ay maaaring makukuha sa iyong mas gusting lengguwahe o sa kasalitan na pamaraan.

Kelan Ba ang Tao Mangangailangan ng Tulong?

- Malubhang pakiramdam ng kalungkutan, nawawalan ng pag-asa, panahong ng pagiyak
- Sukdulang pag-iiba ng sumpong na pabiglabigla, napakadelikado o kakaibang ugali
- Malubhang pag-aalala o atake ng biglang takot
- Nakakarinig o nakakakita ng mga bagay na ang ibang tao naniniwala na wala iyon
- Sukdulan at malimit na pag-iisip ng, o nagkukuwento tungkol sa kamatayan
- Ipinamimigay ang mga kasangkapan
- Nagbabantang pumatay o saktan ang sarili o ibang tao
- Mga problema sa kalusugang kaisipan apektado dahil sa subrang paggamit ng droga
- Seryosong mga problema ng asal sa mga Anak

Kultura at Lengguwahe

Ang MHP ay may pananagutan para sa pagsustento ng mga tao na kanilang pinagsilbihan kasama ang pangkultura at panglengguwistik ang may kakayanan sa pinagdalubhasang mga serbisyo ng kalusugang kaisipan. Ang pangkulturang may kakayanan sa sistema ng kalasugang kaisipan kasama ang mga kasanayan, mga palagay at mga patakaran na kailangang masigurado na ang mga kinkailangan sa isat isa ay sasabihin sa lipunan na ibang iba ang mga ugali, mga paniniwala at mga oryentasyon, at kakaibang mga lahi, mga relehiyon at mga lengguwahe. Ang MHP magsustento ng:

- Angkop na pangkulturang mga pagpapahalaga at mga pakikitungo
- Mga tagasustento ay may pinagdubhasaan ng pangkultura/lengguwahe
- Mga serbisyo sa iyong gustong lengguwahe
- Libreng mga serbisyo ng tagapaliwanag
- Impormasyong ng ibang mga lengguwahe at kahalili na mga plano para sa mga may pinsala sa paningin at pandinig

Ang Iyong Karapatan sa Pamamahala ng Iyong MHP

- Pakikitunguhan kasama ang personal na paggalang at paggalang ng iyong dangal at iyong pribado
- Makakatanggap ng impormasyon sa nakukuhang mga karapatang pagpili ng paggamot at mga mapagpilian na ipakilala sa paraan na iyong naiintindihan
- Makibahagi sa mga pasiya tungkol sa iyong pag-intindi ng kalusugang kaisipan
- Makakatanggap ng mga sangkap ng impormasyon tungkol sa mga serbisyo na saklaw ng iyong MHP
- Makakahiling at makakatanggap ng kopya ng iyong mga lista ng medikal at makakahiling na ito ay baguhin o pangingtama
- Makakatanggap ng pinagdalubhasang mga serbiyo ng kalusugang kaisipan mula sa MHP na susunod ang mga kinakailangan ng kasunduang pangkalakalan ng Estados sa mga paksa na makukuha ng mga serbisyo, mga pangako na sapat na kakayanan, pagkakatugma at pagpapatuloy sa pag-intindi, at pagsaklaw at pahintulot ng mga serbiyo.
- Maging libre mula sa anumang anyo ng pagpigil o paghiwalay na ibinaggit ng batas ng pederal.

KAILANGAN MO BA ANG KARAGDAGANG IMPORMASYON?

- Kung gusto mo ang karagdagang impormasyon tungkol sa tiyak na bagay ng mga tagasustento, makisuyo para kompletong talaan ng mga tagasustento na saklaw na iyong MHP.
- Kung gusto mo ng karagdagang impormasyon tungkol sa MHP na makukuhang mga serbisyo, iyong mga karapatan, ang Hinanakit at Hakbang ng Panawagan o ibang nga kinakailangan ng Estados, makisuyo ng iyong tagasustento para sa kompletong Patnubay sa Medi-Cal ng mga Serbisyo ng Kalusugang Kaisipan o tumawag sa 619.563.2788 para sa kopya.

**Quý vị Có Thể Nhờ Giải Quyết Về Việc Không
Hài Lòng Trong Vấn Đề Chăm Sóc Sức Khỏe
Tâm Thần Của Mình**

- Nếu quý vị muốn than phiền về sự chăm sóc sức khỏe tâm thần của mình hoặc muốn khiếu nại một quyết định hạn chế sự chăm sóc, quý vị có thể liên lạc với một trong các cơ quan có danh sách dưới đây. Những người thụ hưởng Medi-Cal có quyền được xin Phiên xử Công Bằng Cấp Tiêu Bang (State Fair hearings) như đã ấn định trong quy luật của Tiêu Bang và Liên Bang.

**Để giúp đỡ thêm về việc Than Phiền và
Khiếu Nại (Grievance and Appeals):**

- Nếu có vấn đề với bệnh nhân nằm viện hay những dịch vụ tư gia 24 tiếng đồng hồ, hãy gọi Chương Trình Bệnh Vực Bệnh Nhân JFS ở số **800.479.2233**.
- Nếu có vấn đề với bệnh nhân ngoại viện và bất cứ loại dịch vụ sức khỏe tâm thần nào, hãy gọi Trung Tâm Tiêu Thụ Chuyên về Giáo Dục Sức Khỏe và Bệnh Vực Quyền Lợi ở số miễn phí **877.734.3258**.

Tài Liệu trên Mạng Lưới Vi Tính

- (Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần Hạt San Diego)
www.networkofcare.org
- (Mạng Lưới Vi tính của Hạt San Diego)
www.sdcounty.ca.gov
- (Sở Xã Hội)
www.ssa.gov
- (Phúc Lợi Cho Người Phế Tật)
www.disabilitybenefits101.org
- (Trung Tâm Dịch Vụ Medicare và Medicaid)
www.cms.hhs.gov
- Inform San Diego (Social Services Database)
www.informsandiego.com
- (Trung Tâm Tiêu Thụ Chuyên Ngành Giáo Dục Sức Khỏe và Bệnh Vực Quyền Lợi) (CCHEA)
www.healthconsumer.org

**CHO TRƯỜNG HỢP CẤP CỨU SỨC
KHỎE TÂM THẦN:**

- Hãy gọi 911 hay đến một bệnh viện cấp cứu
- Hãy gọi bác sĩ của quý vị hay chuyên viên sức khỏe tâm thần
- Hãy gọi đường dây KHỦNG HỎANG ở số 1.800.479.3339

SAU GIỜ LÀM VIỆC VÀ CUỐI TUẦN:

Khủng hoảng và Cấp cứu

Người lớn: Hãy gọi Đường dây Khủng Hông (Access and Crisis Line) ở số 1-800-479-3339.

Trẻ Em: Hãy gọi Đơn Vị Chẩn Đoán Cấp Cứu (Emergency Screening Unit) (ESU) ở số (619) 421-6900 hay đi đến ESU ở số 730 Medical Center Court Chula Vista, CA 91911.



Các Số Điện Thoại Hữu Ích

Đường Dây Khủng Hông cho người Khiếm Thính	619.641.6992
Đường Dây An Toàn (Warm Line)	619.295.1055
Nguồn Tài Nguyên Cộng đồng Tin Tức & Giới Thiệu	2-1-1
NAMI San Diego (Tổ chức National Alliance dành cho người bệnh tâm thần)	619.543.1434
Văn Phòng Hành Chánh Sức Khỏe Tâm Thần Hạt San Diego	619.563.2700
Hiệp Hội Sức Khỏe Tâm Thần (Nhóm Tự Giúp Đỡ Nhau)	619.543.0412

**TIN TỨC VÀ BỆNH VỰC CHO VIỆC XIN
NHẬN DỊCH VỤ CHĂM SÓC SỨC KHỎE
TÂM THẦN**

Nếu quý vị cần giúp đỡ, Trung Tâm Tiêu Thụ Chuyên về Giáo Dục Sức Khỏe và Bệnh Vực Quyền Lợi (CCHEA) sẽ giúp cư dân có lợi tức thấp được nhận vào hệ thống chăm sóc sức khỏe. 877.734.3258

**Hướng Dẫn nhanh về Các Dịch
Vụ Sức Khỏe Tâm Thần**

Quận Hạt San Diego
Cơ Quan Dịch Vụ Sức Khỏe Và Nhân Sinh,
Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần cho Người Trưởng
Thành/Người Lớn tuổi hơn & Dịch Vụ Sức Khỏe
Tâm Thần cho Trẻ Em



Dịch vụ sức khỏe tâm thần luôn có sẵn cho những người hưởng Medi-Cal hoặc không có bảo hiểm sức khỏe, gồm có trẻ em, thanh thiếu niên, người trưởng thành và những người lớn tuổi hơn trong Hạt San Diego. Đôi khi bác sĩ cũng có những dịch vụ này. Đôi khi các chuyên viên sức khỏe tâm thần cung cấp dịch vụ này, và được gọi là những dịch vụ “đặc biệt”. Các dịch vụ sức khỏe tâm thần đặc biệt được cung cấp bởi Chương Trình Sức Khỏe Tâm Thần Hạt San Diego hay MHP, và những dịch vụ này khác với sự chăm sóc sức khỏe thể chất. Chương Trình Sức Khỏe Tâm Thần của Hạt San Diego (MHP) hoạt động dưới những điều luật của Tiểu bang California và của Chính phủ Liên bang.

MHP hết lòng cung cấp các dịch vụ sức khỏe tâm thần có chất lượng cho tất cả những ai liên tục mang bệnh tâm thần trầm trọng. Dịch vụ sức khỏe tâm thần được bảo mật và đặt căn bản trên niềm tin là mọi người đều có thể hồi phục bệnh tâm thần. Mặc dù việc yêu cầu để được giúp đỡ vì bệnh tâm thần là một điều thử thách, nhưng nếu cần sự giúp đỡ thì chỉ có một cú điện thoại là được ngay.

Dịch vụ Sức Khỏe Tâm Thần Đặc Biệt

- Có khắp nơi trong Hạt San Diego
- Cung cấp cho trẻ em, trẻ vị thành niên, thanh thiếu niên, người trưởng thành, người lớn tuổi hơn và gia đình
- Chăm sóc thích hợp với phong tục tập quán
- Dành cho những ai có Medi-Cal hay không có bảo hiểm.

Các Loại Dịch Vụ Sẵn Có

- Xác định mức độ Sức Khỏe Tâm Thần
- Pháp Trị Liệu Nhóm và Cá Nhân
- Trị liệu ban ngày và dịch vụ Wraparound cho trẻ em
- Dịch vụ hỗ trợ Thuốc men
- Can thiệp Khủng hoảng & Chăm sóc Tâm thần Cấp Cứu 24 tiếng đồng hồ
- Bệnh viện Tâm Thần & Trung tâm tư nhân Chăm sóc người lớn
- Cơ quan Giữ hồ sơ & Sự Giám hộ (Case Management & Conservatorship)
- Dịch vụ cho những người vô gia cư
- Dịch vụ hợp nhất giữa Sức khỏe Tâm Thần và Vấn đề lạm dụng Ma túy
- Các Câu lạc bộ Bình phục
- Dịch vụ huấn nghệ & Tìm việc làm

Muốn biết thêm chi tiết về việc được giúp đỡ các vấn đề sức khỏe tâm thần, hãy gọi Đường dây Khủng hoảng số **800. 479.3339**. Số điện thoại miễn phí này hoạt động 24 tiếng đồng hồ một ngày, 7 ngày trong tuần, cung cấp những nhân viên cố vấn để họ có thể trả lời các câu hỏi của quý vị và cung cấp những địa điểm chăm sóc sức khỏe tâm thần. Các chi tiết bằng lời nói hay văn bản về dịch vụ và các quyền của quý vị theo MHP có sẵn bằng ngôn ngữ của quý vị hay trong hình thức khác.

Khi nào một người cần giúp đỡ?

- Cảm thấy buồn trầm kha, tuyệt vọng và chỉ muốn khóc òa
- Cực kỳ dao động tình cảm với hành vi bốc đồng, nguy hiểm và kỳ quặc
- Cực kỳ lo âu hay hoảng hốt
- Nghe hay thấy những gì mà người khác không thấy không nghe như vậy
- Thường xuyên và cực kỳ có những tư tưởng hay nói về cái chết
- Cho hết những gì thuộc về của họ
- Hăm dọa giết hay hãm hại chính họ hay người khác
- Có trở ngại về sức khỏe tâm thần vì ảnh hưởng của sự lạm dụng ma túy
- Có vấn đề trong hành vi đối xử với một đứa trẻ

Văn Hóa & Ngôn Ngữ

Chương trình MHP chịu trách nhiệm cung cấp cho mọi người những dịch vụ sức khỏe tâm thần đặc biệt thích ứng, hữu hiệu với văn hóa và ngôn ngữ của những người mà chương trình phục vụ. Một hệ thống sức khỏe tâm thần thích nghi văn hóa gồm có các kỹ năng, cách hành xử và các điều lệ để đảm bảo nhu cầu của mọi người được biết đến trong một xã hội đa giá trị, đa quan điểm, và khác chủng tộc, tôn giáo và ngôn ngữ. Chương trình MHP cung cấp:

- Xác định mức độ và trị liệu thích nghi với văn hóa
- Các cơ quan chăm sóc có ngành đặc biệt thích nghi với mọi ngôn ngữ và văn hóa phục vụ bằng ngôn ngữ của quý vị
- Dịch vụ thông dịch Miễn phí
- Có tin tức bằng các ngôn ngữ khác hay hình thức khác cho những người khiếm khuyết về thị giác và thính giác

Những Quyền Của Quý Vị Khi Vào Chương Trình MHP

- Được đối xử với sự tôn trọng cá nhân, tôn trọng phẩm giá và lĩnh vực riêng tư
- Được trình bày một cách dễ hiểu các tin tức chi tiết về những cách trị liệu có sẵn hay những trị liệu tương đương
- Nhận tài liệu thông báo về các dịch vụ được MHP trả tiền
- Yêu cầu và nhận bản sao của hồ sơ bệnh lý của mình và được xin tu chính và sửa lại hồ sơ
- Nhận các dịch vụ sức khỏe tâm thần đặc biệt từ Chương trình MHP dựa theo những quy định trong hợp đồng với Tiểu bang trong phạm vi dịch vụ có sẵn, đảm bảo đầy đủ, hợp tác và liên tục trong sự chăm sóc, và trả tiền các dịch vụ và cho phép nhận dịch vụ
- Không bị lệ thuộc từ bất cứ trói buộc hay loại trừ như đã định trong các điều luật liên bang

CẦN BIẾT THÊM TIN TỨC?

- Nếu quý vị cần biết thêm tin tức về các cơ quan phục vụ đặc biệt, hãy xin danh sách đầy đủ các cơ quan phục vụ mà Chương trình MHP chịu trả chi phí.

Nếu quý vị muốn biết thêm tin tức về những dịch vụ có sẵn của Chương trình MHP, các quyền của mình, thủ tục Than Phiền hay Khiếu nại hoặc những yêu cầu của Tiểu bang, xin vui lòng xin cơ quan chăm sóc của quý vị quyền **Hướng Dẫn Các Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần Medi-Cal** hay gọi điện thoại số 619.563.2788 để xin quyền này.