

راهنمای سریع درباره خدمات سلامت روان برای بزرگسالان، افراد مسن و کودکان

# راهنمای سریع

برای کسب اطلاعات بیشتر و یا دریافت کمک درباره مشکلات سلامت روان، با تلفن رایگان

خدمات تلفنی بحران و دسترسی به شماره زیر تماس بگیرید:

**1-888-724-7240**

شماره تماس انجمن ناشنوایان با (TTY) 711

مشاوران 24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته در دسترس هستند و به سوالات شما پاسخ می دهند و منابع و مراجع مراقبت های سلامت روان را در اختیار شما می گذارند.



کانتی سن دیگو

هیئت نظارت

- منطقه 1: گرگ کاکس (Greg Cox)
- منطقه 2: دیان یاکوب (Dianne Jacob)
- منطقه 3: کریستین گاسپار (Kristin Gaspar)
- منطقه 4: نیتن فلتچر (Nathan Fletcher)
- منطقه 5: جیم دزموند (Jim Desmond)

مدیر ارشد اداری

هلن ان. رابینز-میر (Helen N. Robbins-Meyer)

سازمان خدمات انسانی و سلامت

مدیر، نیک مکچيون (Nick Macchione)، در FACHE

خدمات سلامت رفتاری بزرگسالان/ افراد مسن و

کودکان، نوجوانان و خانواده ها

مدیر، لوک برگمن (Luke Bergmann)، دکتری



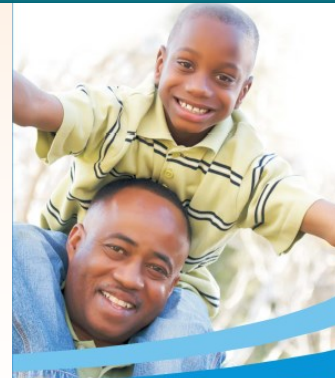
[www.up2sd.org](http://www.up2sd.org)

## طرح سلامت روان (MHP) خدمات سلامت روان تخصصی

خدمات سلامت روان تخصصی از طریق طرح سلامت روان کانتی سن دیگو ارائه می شود، که جدا از مراقبت های سلامت جسمی شما است. طرح سلامت روان مسئول ارائه خدمات سلامت روانی با کیفیت برای بزرگسالان واجد شرایط، افراد مسن و کودکانی است که با مشکلات جدی و مزمن روانی مواجه هستند. خدمات سلامت روان محرمانه هستند و بر اساس این باور که مردم می توانند بیماری روانی خود را درمان کنند و درمان می کنند شکل گرفته اند. اگر چه درخواست کمک برای مشکلات سلامت روان ممکن است چالش برانگیز باشد، با این حال کمک تنها با یک تماس تلفنی انجام می شود.



خوب زندگی کن سن دیگو



## چه وقت فرد به کمک نیاز دارد؟

- احساس ناراحتی شدید، ناامیدی، اضطراب شدید و یا حمله ناشی از ترس، گریه طولانی مدت
- نوسانات شدید خلق و خو به همراه رفتارهای ناگهانی و خطرناک و یا عجیب و غریب
- مشکلات رفتاری جدی با کودکان
- مشکلات سلامت ذهنی که تحت تاثیر استفاده از مواد ایجاد شده اند
- افکار خودکشی و خود زنی
- بخشیدن وسایل خود به دیگران
- تهدید به کشتن و یا آسیب زدن به خود یا دیگران
- شنیدن و یا دیدن چیزهایی که از نظر دیگران وجود ندارند

## در مواقع اورژانسی سلامت روان

- ⇐ با 911 تماس بگیرید و یا به مرکز اورژانس مراجعه کنید
- ⇐ با پزشک خود و یا مسئول سلامت روانی خود تماس بگیرید
- ⇐ با خدمات تلفنی بحران و دسترسی به شماره 1-888-724-7240 تماس بگیرید

## پس از ساعات اداری/ تعطیلات

بزرگسالان: 1-888-724-7240

کودکان: واحد بررسی اورژانسی

(ESU): 619-876-4502

## به اطلاعات بیشتری نیاز دارید؟

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره حقوق خود، فرآیند شکایت یا دادخواهی و یا سایر الزامات دولت، لطفاً از مسئول خدمات خود راهنمای بهره مندی MHP را درخواست کنید و یا آن را به صورت آنلاین در سایت [www.optumsandiego.com](http://www.optumsandiego.com) در بخش مصرف کنندگان و خانواده ها ببینید.



شماره های مفید

تلفن بحران و دسترسی 1-888-724-7240 تماس  
انجمن ناشنویان (TTY) 711

NAMI سن دیگو 543-1434 (619)

برای دریافت مراجع و منابع 1-1-2 را شماره گیری  
نمایید

سلامت روان آمریکا 543-0412 (619)

اجرای MHP به شماره 563-2700 (619)

خدمات تلفنی خبرگان در بحران 1-800-273-8255

خدمات تلفنی مقابله با خودکشی 1-800-273-8255

منابع اینترنتی

www.sdcounty.ca.gov  
www.optumsandiego.com  
www.211sandiego.org  
www.ssa.gov  
www.ssa.gov/disability  
MentalHealth.gov  
Ok2Talk.org

## کمک به حل و فصل مشکل

اگر از خدمات درمانی روان خود راضی نیستید، وکیل بیمار  
می تواند به شما کمک کند.

برای مشکلات مربوط به بستری شدن و یا خدمات 24 ساعته  
خانگی، با:

برنامه حمایت از بیمار JFS به شماره  
282-1134 (619) یا 1-800-479-2233 تماس  
بگیرید.

برای مشکلات سرپایی و سایر خدمات سلامت روان، با:  
خدمات تلفنی رایگان مرکز مصرف کنندگان برای آموزش  
و حمایت از سلامت (CCHA)، 1-877-734-3258  
تماس بگیرید.

## اطلاعات مربوط به تشخیص

### تأثیرات منفی

اگر در مورد مراقبت های سلامت روان خود شکایت دارید،  
می خواهید درخواست کنید که در مورد محدود کردن مراقبت  
شما تصمیم گیری شود، یا می خواهید وضعیت درخواست  
تجدید نظر یا شکایت خود را بدانید، می توانید با یکی از  
سازمان های ذکر شده در بالا تماس بگیرید. ذینفع پزشکی به  
خدمات و حقوق مشخص شده در مقررات دولتی و فدرال  
دسترسی دارد.

شما همچنین می توانید زمانی که فرآیند استاندارد می تواند به  
طور جدی به زندگی، سلامت و یا توانایی دستیابی، حفظ یا به  
دست آوردن حداکثر عملکرد شما لطمه بزند، درخواست تجدید  
نظر خود را ارائه دهید.

## نوع خدمات در دسترس

- ◆ ارزیابی سلامت روان
- ◆ توان بخشی فردی یا گروهی
- ◆ درمان فردی یا گروهی
- ◆ مداخله بحران
- ◆ تثبیت بحران
- ◆ مراقبت اورژانسی روان پزشکی 24 ساعته
- ◆ خدمات پشتیبانی دارویی
- ◆ خدمات یکپارچه برای سلامت روان و سوء مصرف مواد
- ◆ خدمات پشتیبانی خانواده و مشتری
- ◆ مراقبت روان پزشکی بیماران تحت بستری
- ◆ مراقبت خانگی بزرگسالان
- ◆ مدیریت پرونده و محافظه کاری
- ◆ خدمت به افراد بی خانمان
- ◆ باشگاه بازیابی
- ◆ خدمات حرفه ای و اشتغال
- ◆ خدمات مدرسه ای سرپایی کودکان
- ◆ خدمات درمانی خانگی کوتاه مدت
- ◆ درمان های روزانه، خدمات مراقبت های رفتاری و پس  
از مدرسه برای کودکان
- ◆ خدمات درمانی پرورشگاهی

## طرح سلامت روان

### خدمات سلامت روان تخصصی

- برای افراد دارای بیمه محدود پزشکی و یا فاقد بیمه
- برای کودکان، نوجوانان، خانواده ها، جوانان،  
بزرگسالان، و افراد مسن
- امکان دسترسی در سطح کانتی
- مراقبت متنوع فرهنگی برای جوامع
- ارائه مترجم و خدمات زبانی
- امکان ادامه مراقبت از مسئول طرح سلامت قبلی به  
مسئول جدید طرح سلامتی

### حقوق شما تحت طرح سلامت روان

- ◆ با ادب و احترام و به زبانی که شما آن را می فهمید با  
شما رفتار شود
- ◆ ارائه اطلاعات مربوط به گزینه های درمان و راه های  
جایگزین به شما
- ◆ تصمیم گیری درباره مراقبت خود
- ◆ دریافت اطلاعات مربوط به خدمات تحت پوشش MHP
- ◆ درخواست و دریافت یک کپی از مدارک پزشکی خود و  
درخواست تغییر و یا اصلاح آنها
- ◆ دریافت خدمات سلامت روان تخصصی
- ◆ بر اساس قوانین فدرال نباید در معرض محدودیت و یا  
منزوی شدن قرار بگیرید
- ◆ حق دارید از ادامه درمان خودداری کنید