



行為健康疾病真實存在、非常常見且可以治療 - 治療可以改善任何年齡或生命階段人員的整體健康狀況。您可以在下方找到相關資源，幫助您尋求資源和支持。

地方行為健康資源

國家自殺和危機生活專線：988
社區支持團隊 (所有年齡)：916-874-6015
用戶操作式暖心專線：916-366-4668
危機臨時緩解中心 (18歲以上·24小時/7天) 1-916-RESPITE
心理健康援助專線 (24小時/7天)：(888) 881-4881
CA 中繼：711
心理健康緊急護理診所 (所有年齡)：916-520-2460
老年人鏈接專線 (55歲以上)：916-369-7872
藥物濫用預防和治療服務：916-874-9754
資訊來源 (26歲以下·24小時/7天) 致電/短信：916-SUPPORT
青少年幫助網絡 (16-25歲) 致電/短信：916-860-9819

危機專線

American River Area 麻醉品匿名專線 (24小時援助專線)：800-600-HOPE (4673)
加州青少年危機專線：1-800-843-5200
耳聾及聽力障礙危機專線：TTY 用戶：711·之後 800-273-8255
家庭暴力支持專線 - WEAVE：916-920-2952
姊妹之家 (多語種危機專線)：916-428-3271
藥物成癮熱線：1-888-633-3239
人口販運資源中心：1-888-373-7888
全國家庭暴力熱線：1-800-799-SAFE (7233)
全國進食障礙協會：1-800-931-2237
國家逃離安全專線：1-800-786-2929
家長支持專線：1-888-281-3000
性侵犯危機專線 1-800-656-HOPE (4673)
自殺熱線 (24小時/7天)：916-368-3111
自殺預防熱線 (24/7)：1-800-273-8255
跨性別生命專線：1-877-565-8860
Trevor 項目生命專線：1-877-565-8860
退伍軍人危機專線：1-800-273-8255

網站和其他資源

American River Area 麻醉品匿名專線
<https://sacramentona.org/meetings/>
公共援助部：
<https://ha.saccounty.net/Pages/default.aspx>
Sacramento LGBT 社群中心：<https://saccenter.org/>
Sacramento 2-1-1 (社區資源)：
<https://www.211sacramento.org/211/> - 2-1-1
Sacramento 市 Sacramento 危機護理：
<https://www.daycarecenters.us/sacramento-crisis-nursery-in-sacramento-ca-e372eef4b88f>
Sacramento 文化語言中心 (口譯服務)：
<https://teamscl.org/> 916-421-1036
初級保健：
<https://dhs.saccounty.gov/PRI/Pages/PRI-Home.aspx>
感化服務：<https://saccoprobation.saccounty.gov>
Sacramento 往前一步 (住房)：
<https://sacramentostepsforward.org/#>
靈魂空間：
<https://ontrackconsulting.org/services-projects/soul-space/>
Sacramento 停止蔑視
<https://www.stopstigmatasacramento.org/>
Wind 青少年服務：<https://www.windyouth.org/>



行為健康服務網站

應對技能：

列出適合您的項目

(想法：深呼吸、運動、與您信任的人交談等)

緊急資訊：

如果出現危及生命的緊急情況，請撥打 9-1-1。

出現個人緊急情況時，您的緊急聯繫人/可信任的朋友的姓名和電話號碼：
