



Поведенческие расстройства реальны, распространены и поддаются лечению — лечение может улучшить ваше общее самочувствие в любом возрасте и на любом этапе жизни. Ниже вы найдете ресурсы, которые могут помочь вам ориентироваться в доступных источниках информации и службах поддержки.

### Местные ресурсы по вопросам поведенческого здоровья

Национальная горячая линия по вопросам самоубийств и кризисных ситуаций: 988

Общественная группа поддержки (для всех возрастов): 916-874-6015

Служба поддержки, управляемая пользователями: 916-366-4668

Кризисный центр поддержки лиц, ухаживающих за инвалидами (для людей старше 18 лет, 24/7) 1-916-RESPITE

Горячая линия по вопросам психических расстройств (24/7): (888) 881-4881

Для слабослышащих и глухонемых: 711

Клиника неотложной помощи для людей с психическими заболеваниями (для всех возрастов): 916-520-2460

Служба поддержки для пожилых людей (от 55 лет): 916-369-7872

Служба по предотвращению и борьбе с алкоголизмом и наркозависимостью: 916-874-9754

Служба поддержки "The Source" (для людей до 26 лет, 24/7), звонки/текстовые сообщения: 916-SUPPORT

Сеть по оказанию поддержки молодежи (для молодежи в возрасте от 16 до 25 лет), звонки/текстовые сообщения: 916-860-9819

### Веб-сайты и дополнительные ресурсы

Анонимная служба поддержки для наркозависимых Америки <https://sacramentona.org/meetings/>

Департамент социальной помощи: <https://ha.sacounty.net/Pages/default.aspx>

ЛГБТ Центр в Сакраменто: <https://saccenter.org/>

Сакраменто 2-1-1 (местные источники): <https://www.211sacramento.org/211/> - 2-1-1

Кризисный детский сад для дошкольников в Сакраменто: <https://www.daycarecenters.us/sacramento-crisis-nursery-in-sacramento-ca-e372eef4b88f>

Культурный и языковой центр Сакраменто (устные переводы): <https://teamsclc.org/> 916-421-1036

Первичная медицинская помощь: <https://dhs.sacounty.gov/PRI/Pages/PRI-Home.aspx>

Стажировка: <https://saccoprobation.sacounty.gov>

Программа обеспечения жильем *Sacramento Steps Forward*: <https://sacramentostepsforward.org/#>

Центр поддержки "Soul Space" (для афроамериканцев): <https://ontrackconsulting.org/services-projects/soul-space/>

Центр борьбы с предубеждениями "Stop Stigma Sacramento" <https://www.stopstigasacramento.org/>

Центр поддержки бездомной молодежи "Wind Youth Services": <https://www.windyouth.org/>



Услуги по лечению поведенческих расстройств

### Телефоны доверия

Анонимная служба поддержки для наркозависимых Америки (круглосуточно): 800-600-NOPE (4673)

Телефон доверия для подростков штата Калифорния: 1-800-843-5200

Служба поддержки для глухонемых и слабослышащих людей: для пользователей телетайпа: 711, затем 800-273-8255

Служба поддержки жертв домашнего насилия WEAVE: 916-920-2952

Служба поддержки "My Sister's House" (многоязычный телефон доверия): 916-428-3271

Горячая линия для наркозависимых: 1-888-633-3239

Информационный центр по борьбе с торговлей людьми: 1-888-373-7888

Национальная горячая линия для жертв домашнего насилия: 1-800-799-SAFE (7233)

Национальная Ассоциация при расстройствах принятия пищи: 1-800-931-2237

Национальный телефон поддержки для убежавших из дома: 1-800-786-2929

Служба поддержки для родителей: 1-888-281-3000

Телефон доверия для жертв сексуального насилия: 1-800-656-NOPE (4673)

Горячая линия по предотвращению самоубийств (24/7): 916-368-3111

Горячая линия по предотвращению самоубийств (24/7): 1-800-273-8255

Служба поддержки трансгендерных людей: 1-877-565-8860

Горячая линия по предотвращению самоубийств молодежи из ЛГБТ сообщества (Trevor Project Lifeline): 1-877-565-8860

Телефон доверия для ветеранов: 1-800-273-8255

## Навыки стрессоустойчивости:

Перечислите, что помогает именно вам

*(Например: дышите глубоко, занимаетесь спортом, разговариваете с кем-то, кому вы доверяете и т.п.)*


## Чрезвычайные ситуации:

В случае чрезвычайной ситуации звоните 9-1-1.

Имена и контактные данные ваших контактных лиц/друзей при чрезвычайной ситуации:
