

SACRAMENTO COUNTY



Behavioral Health Services

Các vấn đề sức khỏe hành vi là có thật, phổ biến và có thể điều trị được – việc điều trị có thể giúp quý vị cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần ở mọi lứa tuổi hoặc mọi giai đoạn trong đời. Dưới đây, xin xem các nguồn lực có thể giúp quý vị tìm các tài nguyên và sự hỗ trợ.

Nguồn Lực Hỗ Trợ về Sức Khỏe Hành Vi tại Địa Phương

Đường Dây Nóng Quốc Gia Hỗ Trợ Giải Quyết Vấn Đề Tự Tử và Khủng Hoảng: 988

Nhóm Hỗ Trợ Cộng Đồng (Mọi lứa tuổi): 916-874-6015

Đường Dây Hỗ Trợ do Người Tiêu Dùng Vận Hành: 916-366-4668

Trung Tâm Chào Đón Người Gặp Khủng Hoảng Đến Nghi Ngơi (18 tuổi trở lên, 24/7) 1-916-RESPIRE

Đường Dây Tiếp Cận về Sức Khỏe Tinh Thần (24/7): (888) 881-4881
Chuyển Tiếp đến Nhân Viên Hỗ Trợ Giao Tiếp (CA): 711

Phòng Mạch Chăm Sóc Khẩn Cấp Sức Khỏe Tinh Thần (Mọi lứa tuổi):
916-520-2460

Tổ Chức Hỗ Trợ Người Cao Niên Senior Link (55 tuổi trở lên):
916-369-7872

Dịch Vụ Ngăn Ngừa và Điều Trị việc Sử Dụng Các Chất Kích Thích:
916-874-9754

The Source (không quá 26 tuổi, 24/7) gọi điện/nhắn tin: 916-SUPPORT

Mạng Lưới Trợ Giúp Thanh Niên (16-25 tuổi) gọi điện/nhắn tin:
916- 860-9819

Các Trang Mạng và Nguồn Lực Hỗ Trợ BỔ SUNG

Nhóm Người Nghiện Ma Túy Ẩn Danh (Narcotics Anonymous) Khu Vực Sông ở Mỹ
<https://sacramentona.org/meetings/>

Sở Hỗ Trợ Nhân Sinh:
<https://ha.saccounty.net/Pages/default.aspx>

Trung Tâm Cộng Đồng LGBT Sacramento:
<https://saccenter.org/>

Sacramento 2-1-1 (nguồn lực cộng đồng):
<https://www.211sacramento.org/211/> - 2-1-1

Nhà Trẻ Ngăn Ngừa Khủng Hoảng Sacramento tại Sacramento: <https://www.daycarecenters.us/sacramento-crisis-nursery-in-sacramento-ca-e372eef4b88f>

Trung Tâm Văn Hóa & Ngôn Ngữ Sacramento (Thông dịch):
<https://teamscl.org/> 916-421-1036

Chăm Sóc Sức Khỏe Căn Bản:

<https://dhs.saccounty.gov/PRI/Pages/PRI-Home.aspx>

Quản Chế: <https://saccoprobation.saccounty.gov>

Tổ Chức Sacramento Steps Forward (Gia Cư):
<https://sacramentostepsforward.org/#>

Nguồn Lực Hỗ Trợ Soul Space:
<https://ontrackconsulting.org/services-projects/soul-space/>

Tổ Chức Ngăn Chặn Kỳ Thị Stop Stigma Sacramento
<https://www.stopstigasacramento.org/>

Tổ Chức Wind Youth Services: <https://www.windyouth.org/>



Trang Mạng về Dịch Vụ Sức
Khỏe Hành Vi

Đường Dây Nóng Hỗ Trợ Giải Quyết Khủng Hoảng

Nhóm Người Nghiện Ma Túy Ẩn Danh (Narcotics Anonymous) Khu Vực Sông ở Mỹ (Đường dây trợ giúp 24 giờ): 800-600-HOPE (4673)

Đường Dây Nóng Hỗ Trợ Giải Quyết Khủng Hoảng Thanh Niên California: 1-800-843-5200

Đường Dây Nóng Hỗ Trợ Giải Quyết Khủng Hoảng về Điếc & Khiếm Thính: Người Sử Dụng TTY: vui lòng bấm 711, rồi bấm 800-273-8255

Đường Dây Hỗ Trợ Bạo Lực Gia Đình-WEAVE: 916-920-2952

My Sister's House (đường dây nóng hỗ trợ giải quyết khủng hoảng đa ngôn ngữ): 916-428-3271

Đường Dây Nóng về nghiện Ma Túy: 1-888-633-3239

Trung Tâm Nguồn Lực ứng phó nạn Buồn Người: 1-888-373-7888

Đường Dây Nóng về Bạo Lực Gia Đình Quốc Gia:
1-800-799-SAFE (7233)

Hiệp Hội Rối Loạn Ăn Uống Quốc Gia: 1-800-931-2237

Đường Dây An Toàn Quốc Gia Hỗ Trợ Trẻ Bỏ Nhà: 1-800-786-2929

Đường Dây Hỗ Trợ Phụ Huynh: 1-888-281-3000

Đường Dây Nóng Hỗ Trợ Giải Quyết Khủng Hoảng về Tấn Công Tình Dục 1-800-656-HOPE (4673)

Đường Dây Nóng Hỗ Trợ về Tự Tử (24/7): 916-368-3111

Đường Dây Nóng về Ngăn Ngừa Tự Tử (24/7): 1-800-273-8255

Đường Dây Hỗ Trợ Người Chuyển Giới: 1-877-565-8860

Đường Dây Nóng Dự Án Trevor: 1-877-565-8860

Đường Dây Nóng Hỗ Trợ Giải Quyết Khủng Hoảng cho Cựu Chiến Binh: 1-800-273-8255

Kỹ Năng Xử Lý:

Liệt kê các kỹ năng phù hợp với quý vị

(Ý tưởng: Hít, thở sâu, tập thể dục, trò chuyện với một ai đó mà quý vị tin tưởng, v.v.)

Thông Tin Khẩn Cấp:

Nếu gặp trường hợp khẩn cấp nguy hiểm đến tính mạng, hãy gọi 9-1-1.

Trong tình huống cấp cứu cá nhân, hãy nêu tên và số điện thoại của những đầu mối liên hệ khẩn cấp/bạn bè tin cậy:
