



СПРАВОЧНИК РЕСУРСОВ ПО ПОВЕДЕНЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ ОКРУГА САКРАМЕНТО



Программа финансируется Отделом по охране психического здоровья округа Сакраменто в соответствии с утвержденным избирателями Положением 63 Закона об услугах по охране психического здоровья (MHSA).



Оглавление

СЛУЖБЫ ПОВЕДЕНЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ОКРУГА САКРАМЕНТО	4
КОНСУЛЬТАЦИОННЫЕ УСЛУГИ	6
КРИЗИСНЫЕ УСЛУГИ	10
РАЗНООБРАЗНЫЕ СООБЩЕСТВА	16
УСЛУГИ ДЛЯ БЕЗДОМНЫХ.....	25
УСЛУГИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ВЗРОСЛЫХ	29
ПОДДЕРЖКА РОДИТЕЛЕЙ	32
ПОДДЕРЖКА ПО ТЕЛЕФОНУ	35
ПРОГРАММЫ ОТДЫХА	39
УСЛУГИ ДЛЯ РАССТРОЙСТВ, УПОТРЕБЛЯЕМЫХ НА ВЕЩЕСТВАХ	42
УСЛУГИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ САМОУБИЙСТВА.....	62
ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ	66
УСЛУГИ ПО ПСИХИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ ВЕТЕРАНОВ	71
ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ	73
МОЛОДЕЖЬ И МОЛОДЫЕ ВЗРОСЛЫЕ	74
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ	82
РЕКОМЕНДАЦИИ	84

О SacMap

SacMap — это программа Cal Voices (Калифорнийские Голоса), целью которой является сделать процесс поиска, нахождения и получения доступа к услугам по охране психического здоровья округа Сакраменто понятным и доступным для членов сообщества. Инструменты включают веб-руководство по ресурсам, онлайн-инструмент поиска ресурсов, это руководство по ресурсам для печати, а также ежемесячные семинары для обучения членов сообщества услугам и поддержке в области психического здоровья в округе Сакраменто. Виртуальные семинары будут проводиться до 2022 года.

Чтобы узнать больше о SacMap, посетите наш веб-сайт по адресу www.calvoices.org/sacmap

О Cal Voices

В 1946 году коалиция пациентов с психическими заболеваниями, поставщиков услуг в области психического здоровья и заинтересованных членов сообщества открыла местное отделение Ассоциации психического здоровья в Сакраменто, которое теперь известно как Cal Voices, продолжение NorCal МНА. На протяжении более 70 лет Cal Voices предоставляет потребителям услуг в области психического здоровья культурно подтверждающие услуги поддержки сверстников, помощь в навигации по различным службам социального обеспечения и пропаганду ориентированной на потребителя государственной политики в области психического здоровья. В настоящее время Cal Voices предоставляет эти услуги в округах Амадор, Плейсер и Сакраменто в Калифорнии, а также предлагает обучение и техническую помощь коллегам и агентствам по охране психического здоровья по всему штату. Cal Voices является филиалом Mental Health America (МНА) — старейшей и крупнейшей некоммерческой организации страны, занимающейся всеми аспектами психического здоровья и психических заболеваний.

Об этом каталоге ресурсов

Справочник ресурсов по охране психического здоровья округа Сакраменто содержит информацию о многих службах охраны психического здоровья, доступных в округе Сакраменто. Перечисленные программы являются бесплатными или недорогими, и к ним предъявляются небольшие требования, если таковые имеются. Большинство перечисленных программ финансируются, по крайней мере, частично, Отделом поведенческого здоровья округа Сакраменто. Этот каталог также включает другие местные программы и национальные горячие линии. Обратите внимание, что программы могут быть перечислены более одного раза.

SacMap создала этот каталог во время пандемии COVID-19, используя самую свежую информацию, доступную непосредственно из округа Сакраменто и / или из каждого ресурса сообщества. В связи с меняющимися обстоятельствами возможно, что какая-то информация отсутствует, неверна или устарела. Изменения могут произойти после даты публикации. Сверяйтесь с каждой программой, чтобы подтвердить часы работы и доступность услуг.

Список в этом руководстве не гарантирует, что услуги будут предоставлены; не подразумевает какого-либо контракта, направления или рекомендации для любого поставщика или агентства, перечисленных в руководстве; и должен использоваться исключительно в информационных целях.

СЛУЖБЫ ПОВЕДЕНЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ОКРУГА САКРАМЕНТО

Отдел поведенческого здоровья округа Сакраменто предоставляет полный спектр культурно компетентных и лингвистически грамотных услуг в области психического здоровья и профилактики и лечения употребления психоактивных веществ для людей всех возрастов.

Виды услуг

Следующие виды услуг доступны по всему округу Сакраменто:

- Кризисные услуги
- Стационарные услуги
- Амбулаторные услуги
- Телефонные линии
- Услуги по отсрочке
- Услуги по предотвращению самоубийств
- Велнес-центры

Для некоторых услуг требуется право на участие в программе Medi-Cal, тогда как другие открыты для всех. Каждый тип службы определен в этом каталоге.

Амбулаторные услуги по охране психического здоровья для детей, молодежи и молодых людей, имеющих право на участие в программе Medi-Cal

Дети, молодежь и молодые люди (в возрасте до 20 лет), имеющие право на участие в программе Medi-Cal, имеют право на получение стационарных и амбулаторных услуг по охране психического здоровья по программе Medi-Cal.

Услуги могут включать следующее:

- Ведение дел
- Консультации и группы поддержки
- Кризисное вмешательство (для всех возрастов)
- Связь с другими ресурсами сообщества
- Координация интенсивной терапии
- Интенсивные услуги на дому
- Лекарственная поддержка
- Услуги при сопутствующих проблемах психического здоровья и развития
- Услуги при сочетанных психических расстройствах и расстройствах, связанных со злоупотреблением алкоголем/наркотиками

Для оценки и проверки соответствия требованиям позвоните в группу доступа по телефону (916) 875-1055 или (888) 881-4881 (пн-пт | 8:00–17:00).

Служба поведенческого здоровья округа Сакраменто

Амбулаторные услуги по охране психического здоровья для взрослых, имеющих право на участие в программе Medi-Cal (от 21 года и старше)

Взрослые, имеющие право на участие в программе Medi-Cal, имеют право на следующие амбулаторные услуги, если они страдают серьезным психическим заболеванием:

- Оценки
- Управление делом
- Консультирование и психотерапия
- Оценка и мониторинг
- Медицинская поддержка
- Разработка плана

Для оценки и подтверждения права на участие в программе Medi-Cal позвоните в группу доступа по телефону (916) 875-1055 или (888) 881-4881 (пн-пт | 8:00–17:00).

Стационарные психиатрические услуги

Стационарное лечение в рамках психиатрической помощи может потребоваться, если у человека есть психическое заболевание или симптомы психического заболевания, которые нельзя безопасно лечить на более низком уровне помощи, или из-за болезни/симптомов у человека:

- в настоящее время представляет опасность для себя или других и/или может привести к порче имущества
- не в состоянии позаботиться о себе (пища, одежда или кров)
- представляет серьезный риск для их физического здоровья
- недавнее значительное ухудшение способности функционировать

Независимо от страховки (Medi-Cal или частной страховки) существуют специально отведенные места, где они могут получить стационарное лечение, и пациентам может потребоваться предварительное разрешение. Обратитесь к своему справочнику участника или позвоните в отдел обслуживания участников, чтобы получить помощь в поиске больницы и определении соответствия требованиям.

Чрезвычайные ситуации в области психического здоровья

Чрезвычайная ситуация в области психического здоровья — это опасная для жизни ситуация, когда человек представляет опасность для себя или других, находится в сильном смятении или теряет связь с реальностью, имеет серьезную неспособность функционировать или иным образом обезумел и вышел из-под контроля.

Если вы или кто-то из ваших знакомых столкнулись с неотложной психологической ситуацией, обратитесь в ближайшее отделение неотложной помощи или позвоните по номеру 911 и попросите вызвать группу поддержки сообщества.

Группа поддержки сообщества — это группа специалистов по поддержке сверстников/семьи и консультантов по психическому здоровью, которые помогают справиться с кризисом психического здоровья. Позвоните в группу поддержки сообщества по телефону (916) 874-6015 (пн-пт | 8:00–17:00) для получения немедленной помощи.

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЕ УСЛУГИ

Терапевтические услуги или консультационные услуги на уровне сообщества для решения проблем психического здоровья для общих или конкретных членов сообщества.

Общее консультирование сообщества

One Community Health

1500 21st St. Sacramento, CA 95811
(916) 471-2336
www.onecommunityhealth.com

Предоставляет участникам консультации по психическому здоровью и лечение от наркозависимости. Услуги включают кризисное вмешательство, консультирование, оценку лечения и группы поддержки.

Приемлемость: Должен быть членом

Стоимость: Принимает Medi-Cal, Medicare, частную страховку и самостоятельную оплату

Процесс направления: Позвоните для получения информации

Sacramento Native American Health Center

2020 J St., Sacramento, CA 95811
(916) 341-0575
пн-пт | 7:30–17:00
www.snahc.org

Предоставляет культурно компетентные услуги в области поведенческого здоровья, включая консультирование по вопросам психического здоровья и злоупотребления психоактивными веществами, традиционные методы лечения, группы поддержки и медикаментозное лечение. Также доступна первичная медицинская помощь.

Приемлемость: Должен быть членом (открыт для всех); Некоторые группы поддержки открыты для общественности

Стоимость: Принимает Medi-Cal, Medicare, самостоятельную оплату и частную страховку (только для местных пациентов)

Процесс направления: Позвоните для получения дополнительной информации

Общее консультирование сообщества

Sacramento State Center for Counseling & Diagnostic Services

6000 J St., Eureka Hall, Rm. 421
Sacramento, CA 95819
(916) 278-6252 | ccds@csus.edu
пн-пт | 8:00 – 17:00

Предоставляет доступное консультирование по вопросам психического здоровья, консультирование по вопросам карьеры и реабилитации, а также услуги по тестированию образования (K-12) для отдельных лиц, пар, семей и детей (услуги доступны с сентября по декабрь и с февраля по май).

Приемлемость: Люди, живущие в Сакраменто

Стоимость:

- Консультация: 100 долларов за 14 сеансов
- Диагностическое тестирование: 200 долларов США

Процесс направления: Позвоните за помощью

UC Davis Early Psychosis Program

(916) 734-7251
пн-пт | 8:00 – 17:00

Программы и услуги для лиц, испытывающих симптомы раннего психоза. Предлагает клиническую оценку, управление лекарствами, ведение случаев, а также индивидуальное / семейное обучение болезням, группы поддержки и помощь в трудоустройстве.

Приемлемость: Физические лица (возраст 12-40 лет)

Стоимость: Принимает Medi-Cal, частную страховку и самостоятельную оплату

Процесс направления: Позвоните за помощью

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЕ УСЛУГИ

Общее консультирование сообщества

WellSpace Health

(916) 313-8441

www.wellspacehealth.org

Предоставляет индивидуальные консультации для молодежи, взрослых, пар и семей, групповые консультации для взрослых и семей, психиатрию и управление лекарствами, оценку, защиту и варианты лечения расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ.

Приемлемость: Open to those registered with WellSpace Health

Стоимость: Принимаются программы Medi-Cal, Medicare, Family PACT и самостоятельная оплата (скользящая шкала).

Процесс направления: Medi-Cal/незастрахованные: позвоните по телефону (916) 874-9754 для получения помощи | Все остальные: организация звонков

La Familia Counseling Center

5523 34th St., Sacramento, CA 95820

(916) 210-8733

(916) 227-2600 (в нерабочее время)

пн-пт | 8:30–17:00

www.lafcc.org

Предоставляет консультации по поведенческому здоровью, поддержку семьи и другие услуги для молодежи (до 21 года) и поддержку семьи.

Приемлемость: Молодежь, имеющая право на участие в программе Medi-Cal (до 21 года)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните за помощью



Определение психического здоровья

Душевное здоровье

Включает наше эмоциональное, психологическое и социальное благополучие. Это влияет на то, как мы думаем, чувствуем и действуем. Это также помогает определить, как мы справляемся со стрессом, относимся к другим и делаем здоровый выбор (CDC, 2021).

Психическое заболевание

Серьезное функциональное нарушение, которое существенно мешает или ограничивает одну или несколько основных жизненных функций, таких как основные повседневные жизненные навыки; инструментальные жизненные навыки; и функционирование (SAMHSA, 2020)

Плохое психическое здоровье и психическое заболевание не одно и то же...

В то время как каждый пятый американец будет страдать психическим заболеванием в данном году, почти каждый испытывает проблемы с психическим здоровьем (SAMHSA, 2019).

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЕ УСЛУГИ

Конкретное общественное консультирование

Gender Health Center

3823 V St. Sacramento, CA 95817
(916) 455-2391
пн-пт | 9:00 – 18:00
www.genderhealthcenter.org

Предоставляет услуги и поддержку трансгендерам и гендерно-неконформным лицам, включая консультирование, снижение вреда, передышку для психического здоровья, тестирование на ЗППП, защиту интересов и направление ресурсов в службы поддержки сообщества ЛГБТК+.

Приемлемость: Трансгендеры и гендерно-неконформные взрослые (18 лет и старше)

Стоимость: Большинство услуг бесплатны;
Консультации: самостоятельная оплата (оплата по скользящей шкале)

Процесс направления: Требуется запись на консультацию, защиту интересов и тестирование на ИППП. Дроп-ин для временного ухода, групп поддержки и обмена шприцев

NORCAL Services for Deaf & Hard of Hearing

4044 N. Freeway Blvd.
Sacramento, CA 95834
(916) 349-7500 (V) | (916) 993-3048 (VP)
(916) 550-9355 (P3)
(916) 236-1184 (в нерабочее время)
<https://norcalcenter.org>

Услуги и поддержка для глухих и слабослышащих людей. Предоставляет консультации, группы поддержки, поддержку при насилии со стороны интимного партнера, программы для глухих пожилых людей и помощь в общении.

Приемлемость: Глухие и слабослышащие люди и их семьи

Стоимость: Зависит от необходимой услуги

Процесс направления: Звоните для информации

Конкретное общественное консультирование

Sacramento LGBT Community Center

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185 | info@saccenter.org
пн-пт | 10:00 – 18:00
выходные | 10:00 – 16:00
www.saccenter.org/mentalhealth

Программы и услуги для поддержки психического и физического здоровья и благополучия сообществ ЛГБТК+. Предоставляет в том числе группы поддержки, консультирование жертв преступлений, временный уход, тестирование на ИППП, подготовку, услуги/направления по уходу для подтверждения пола. семинары и ссылки на ресурсы.

Приемлемость: ЛГБТК+ люди (12 лет и старше)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звоните или записывайтесь



Преимущества услуг по охране психического здоровья

- Лучше справляться со стрессом
- Уменьшить конфликт и укрепить отношения
- Снижение беспокойства
- Улучшение настроения
- Улучшенные коммуникативные навыки
- Более ясное мышление
- Развивайте навыки преодоления трудностей
- Обрести надежду на будущее
- Уменьшить изоляцию
- Работать продуктивно

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЕ УСЛУГИ

Конкретное общественное консультирование

Shifa for Today

3820 Auburn Blvd., Ste. 83
Sacramento, CA 95821
(916) 486-8626 | counseling@mas-ssf.org
пн-пт | 9:00 – 17:00
www.mas-ssf.org

Консультации сверстников и справочная служба для мусульман, пар, семей и подростков.

Приемлемость: Члены мусульманской общины всех возрастов

Стоимость: Самостоятельная оплата (плата по скользящей шкале)

Процесс направления: Напишите или позвоните, чтобы поговорить с координатором приема

Therapeutic Services Focused on the Black and African American Community

<https://dhs.saccounty.net/BHS/Pages/Mental-Health-Services.aspx>

Предоставляет консультационные услуги, основанные на сильных сторонах, с учетом культурных особенностей и информации о травмах, включая кризисное вмешательство, ориентированное на проблемы, затрагивающие чернокожее и афроамериканское сообщество.

Приемлемость: Чернокожие и афроамериканцы всех возрастов

Стоимость: Бесплатно для первых 8 посещений

Процесс направления: Обратитесь к поставщику, указанному на веб-сайте, чтобы запланировать услуги

Конкретное общественное консультирование

Transcultural Wellness Center

7273 14th Ave., Ste. 120B
Sacramento, CA 95820
(916) 383-6783
пн-пт | 8:00 – 19:00; пт | 8:00 – 17:00
<http://apccounseling.org>

Психиатрические услуги для жителей азиатских и тихоокеанских островов (API), включая оценку, консультирование, медикаментозную поддержку, обучение жизненным навыкам, социализацию и направление к специалистам.

Приемлемость: Участники сообщества API, имеющие право на участие в программе Medi-Cal, и незастрахованные (всех возрастов)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Программа Medi-Cal/незастрахованные: позвоните по телефону (916) 875-1055, чтобы узнать о соответствии требованиям и разрешении на лечение.

WEAVE: Services for Survivors

1900 K St., Sacramento, CA 95811
(916) 920-2952
24 часа в сутки, 7 дней в неделю
www.weaveinc.org

Услуги и поддержка для жертв домашнего насилия, сексуальных посягательств и торговли людьми в целях сексуальной эксплуатации. Предоставляет консультации, кризисную линию, экстренное жилье, юридическую помощь, ведение дел и семинары по развитию навыков.

Приемлемость: Жертвы домашнего насилия, сексуальных посягательств и торговли людьми в целях сексуальной эксплуатации

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните за помощью

КРИЗИСНЫЕ УСЛУГИ

Поддержка психического здоровья для членов сообщества, испытывающих неотложные проблемы с психическим здоровьем, которые не могут дождаться регулярного запланированного приема.

Услуги кризисного вмешательства

Centro de Apoyo Latino Program

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600 (в нерабочее время)
пн-пт | 8:30–17:00
www.lafcc.org

Предоставляет услуги по краткосрочному кризисному вмешательству латиноамериканскому сообществу, включая поиск долгосрочных решений, системную навигацию, группы поддержки и направление ресурсов.

Приемлемость: Латиноамериканское сообщество (все возрасты)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните за помощью

Community Support Team

(916) 874-6015
пн-пт | 8:00 – 17:00

Мобильная группа реагирования на кризисы в области психического здоровья, состоящая из равных консультантов, специалистов по поддержке семьи и клиницистов по психическому здоровью, которые обеспечивают раннее вмешательство и оценку психического здоровья, индивидуальное и семейное обучение, направления в службы, обучение и системную навигацию.

Приемлемость: Жители округа Сакраменто (всех возрастов)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните за помощью

Услуги кризисного вмешательства

Crisis Nursery

Север | (916) 679-3600
4533 Pasadena Ave.
Sacramento, CA 95821

Юг | (916) 394-2000
6699 South Land Park Dr.
Sacramento, CA 95831

24 часа в сутки, 7 дней в неделю
<http://www.kidshome.org/>

Неотложный уход за детьми (до 30 дней) для детей из кризисных семей. Семьи имеют право на помощь в кризисных ситуациях и ведении дел.

Приемлемость: Родители, переживающие кризис и нуждающиеся в уходе за детьми (возраст 0–5 лет)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звоните, чтобы договориться о встрече и наличии свободных мест; список ожидания доступен



Кризис психического здоровья

Любая ситуация, в которой поведение человека “подвергает его риску причинить вред себе или другим и / или мешает ему заботиться о себе или эффективно функционировать в обществе”.

(Национальный альянс по психическим заболеваниям, стр. 5, 2018)

Кризисные услуги

Услуги кризисного вмешательства

Mental Health Urgent Care Clinic

2130 Stockton Blvd., Bldg. 300
Sacramento, CA 95817
(916) 520-2460
Пн-Пт | 10:00 – 22:00
Сб-Вс и праздничные дни | 10:00 -18:00
www.tpcp.org/programs/urgent-care

Клиника для людей с неотложной психиатрической помощью. Предоставляет консультации, поддержку сверстников, кризисное вмешательство, оценку психического здоровья, направления к специалистам и краткосрочное лечение лекарствами (за исключением контролируемых веществ).

Приемлемость: Anyone experiencing a mental health and/or co-occurring substance abuse crisis

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Проходная

My Sister's House

(916) 428-3271
24 часа в сутки, 7 дней в неделю
www.my-sisters-house.org

Предоставляет учитывающую культурные особенности поддержку женщинам азиатских и тихоокеанских островов (API), которые подверглись домашнему насилию, сексуальным посягательствам и торговле людьми. Предоставляет круглосуточную линию поддержки в кризисных ситуациях, помощь в кризисных ситуациях, убежище в чрезвычайных ситуациях, группы поддержки, поддержку родителей и профессиональное обучение.

Приемлемость: API женщины и дети

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звоните для немедленной поддержки

Услуги кризисного вмешательства

The Source

2750 Sutterville Rd. Sacramento, 95820
(916) 787-7678 | thesource@kidshome.org
24 часа в сутки, 7 дней в неделю
www.thesourcesacramento.com

Оказывает неотложную поддержку приемной молодежи (нынешним и бывшим) и их ресурсным семьям. Услуги включают в себя бесплатную горячую линию поддержки, управление делами, услуги по охране психического здоровья и рекомендации по ресурсам.

Приемлемость: Нынешняя / бывшая приемная молодежь (до 26 лет) в кризисе или борется

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звоните/пишите/чат для помощи

**Симптомы кризиса психического здоровья**

- Игнорирование личной гигиены (например, неспособность или нежелание чистить зубы)
- Неспособность выполнять повседневные задачи
- Быстрые перепады настроения
- Повышенное возбуждение
- Оскорбительное поведение по отношению к себе/другим
- Изоляция от школы, работы, семьи и друзей
- Потеря связи с реальностью
- Паранойя

Кризисные услуги

Услуги кризисного вмешательства

Youth Help Network

401 S St., Sacramento, CA 95814
(833) 333-2946 | (916) 860-9819 (текст)
пн-пт | 9:00 – 19:00
www.starsyouth.net

Предоставляет бесплатные краткосрочные услуги поддержки для молодежи (в возрасте от 16 до 25 лет), включая поддержку сверстников, оценку психического здоровья для молодых людей, имеющих право на участие в программе Medi-Cal, направление к специалистам, помощь в вопросах здоровья и помощь в трудоустройстве/ образовании.

Приемлемость: Молодежь (16-25 лет)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните, загляните или посетите веб-сайт для получения помощи

Кризисные телефонные службы

California Youth Crisis Line

(800) 843-5200
24 часа в сутки, 7 дней в неделю
www.calyouth.org

Бесплатная общегосударственная система экстренного реагирования и направления для молодежи (в возрасте от 12 до 24 лет) и семей, находящихся в кризисной ситуации. Обеспечивает кризисное вмешательство, направления ресурсов и онлайн-список ресурсов.

Crisis Text Line

Отправьте сообщение «home» на номер 741741
24 часа в сутки, 7 дней в неделю

Бесплатная кризисная текстовая консультация для любого кризиса психического здоровья.

Кризисные телефонные службы

Love is Respect

1 (866) 331-9474 | Текст "LOVEIS" НА
24 часа в сутки, 7 дней в неделю
www.loveisrespect.org

Бесплатная конфиденциальная информация, поддержка и защита для молодых людей (в возрасте от 13 до 26 лет), у которых есть вопросы или опасения по поводу их романтических отношений. Также оказывает поддержку заинтересованным членам семьи, учителям, консультантам и другим лицам, осуществляющим уход за молодежью. Звоните, пишите или общайтесь.

Mental Health 24-Hour Crisis Line

(888) 881-4881 или (916) 875-1055

Помогает незастрахованным жителям, переживающим кризис психического здоровья, найти лечение и услуги. Предоставляет бесплатные оценки психического здоровья и соответствия критериям обслуживания, а также рекомендации по ресурсам.

My Sister's House

(916) 428-3271
24 часа в сутки, 7 дней в неделю
www.my-sisters-house.org

Бесплатная многоязычная линия поддержки для жителей азиатских и тихоокеанских островов и других малообеспеченных женщин и детей, пострадавших от домашнего насилия, сексуальных посягательств и торговли людьми.



Позвоните, напишите или пообщайтесь в чате, чтобы получить немедленную помощь в кризисной ситуа

Кризисные услуги

Кризисные телефонные службы

National Domestic Violence Hotline

(800) 799-7233

Текстуйте «Start» на номер 88788

24 часа в сутки, 7 дней в неделю

www.thehotline.org

Бесплатная конфиденциальная горячая линия для пострадавших от домашнего насилия.

Звоните, пишите или общайтесь.

SAGE National LGBT Elder Hotline

(877) 360-LGBT (5428)

24 часа в сутки, 7 дней в неделю

www.sageusa.org

Кризисная и эмоциональная поддержка пожилых людей из числа ЛГБТ+, включая направления к ресурсам.

Suicide Prevention Crisis Line

(916) 368-3111 or 1-800-273-8255

Текстуйте "HOPE" на (916) 668-iCAN (4226)

24 часа в сутки, 7 дней в неделю

Бесплатная, незамедлительная поддержка в кризисной ситуации с психическим здоровьем для тех, кто переживает кризис психического здоровья и/или думает о самоубийстве.

The Source

(916) 787-7678 | thesource@kidshome.org

24 часа в сутки, 7 дней в неделю

www.thesourcesacramento.com

Бесплатная, кризисная и временная телефонная/текстовая линия для нынешних и бывших приемных детей и их ресурсных семей (до 26 лет).

Кризисные телефонные службы

The Trevor Project

(866) 488-7386 | Текстуйте "START" на 678-678

24 часа в сутки, 7 дней в неделю

www.thetrevorproject.org

Предоставляет конфиденциальную кризисную поддержку и услуги по предотвращению самоубийств для ЛГБТК+ молодежи (до 25 лет), борющейся с каминг-аутом, ЛГБТК+ идентичностью, депрессией и самоубийством.

Trans Lifeline

(877) 565-8860

24 часа в сутки, 7 дней в неделю

www.translifeline.org

Конфиденциальная, анонимная линия поддержки для трансгендеров и гендерно неконформных людей, их друзей и семьи. Предлагает эмоциональную поддержку, рекомендации по обслуживанию и микрогранты.

Veterans Crisis Line

(800) 273-8255 (Нажмите 1) | Текстуйте 838255

(800) 799-4889 (для глухих и слабослышащих)

24 часа в сутки, 7 дней в неделю

www.veteranscrisisline.net

Бесплатная конфиденциальная телефонная линия для ветеранов, военнослужащих и членов их семей. Звонящие связаны с заботливыми квалифицированными специалистами Департамента по делам ветеранов, которые предоставляют конфиденциальные консультации в кризисных ситуациях и ссылки на ресурсы, включая услуги в местном медицинском центре VA.

Кризисные услуги

Кризисные телефонные службы

WEAVE 24-hour Crisis Line

(916) 920-2952

www.weaveinc.org

Бесплатное, конфиденциальное кризисное вмешательство и поддержка переживших насилие в семье, сексуальное насилие и торговлю людьми в целях сексуальной эксплуатации.

услуги кризисной передышки

Abiding Hope Respite House

9916 Zion Way, Sacramento, CA 95827

(916) 287-4860

www.tpcp.org/programs

Предоставляет краткосрочную передышку в кризисных ситуациях с психическим здоровьем (7-14 дней), которая включает кризисную поддержку в нерабочее время, управление уходом, направления в службы, психиатрические и медикаментозные услуги, а также группы жизненных навыков.

Приемлемость: Взрослые (в возрасте 18 лет и старше), живущие с психическими расстройствами. Также, должны:

- свободны от туберкулеза
- иметь 2 недели трезвости
- быть в состоянии управлять своими собственными лекарствами
- не подвергаться в настоящее время риску причинения себе вреда
- не иметь физических недостатков, влияющих на их подвижность

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Сообщество или самостоятельное обращение. Вызов помощи

Услуги кризисной передышки

Caregiver Crisis Intervention Respite Program

8241 Auburn Blvd., Ste. 265

Citrus Heights, CA 95610

(916) 728-9333

www.deloro.org/services

Предоставляет передышку лицам, осуществляющим уход за людьми, у которых диагностированы когнитивные расстройства, в первую очередь слабоумие. Услуги включают временный уход, семейные консультации, визиты на дом и оценку врачом уровня магистрата для разработки плана ухода, ориентированного на услуги, поддержку и хорошее самочувствие.

Приемлемость: Взрослые опекуны (в возрасте 18 лет и старше) для всех, кто страдает когнитивными расстройствами

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звоните на просмотр

HOPE Cooperative Mental Health Crisis Respite Center

(916) 737-7483

24 часа в сутки, 7 дней в неделю

www.hopcoop.org/services

Временный уход (до 23 часов) для взрослых, переживающих кризис психического здоровья, но не находящихся в непосредственной опасности для себя или других. Люди получают поддерживающее выслушивание, направления на обслуживание и доступ к компьютеру и телефону.

Приемлемость: Взрослые (18 лет и старше)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звоните на приём

Кризисные услуги

Услуги кризисной передышки

Saint John's Mental Health Respite Program

8401 Jackson Rd., Sacramento, CA 95825

(916) 453-1482

info@saintjohnsprogram.org

www.saintjohnsprogram.org

Временный уход (до 7 дней) для взрослых женщин и/или женщин-родителей, переживающих кризис психического здоровья, не угрожающий жизни. Предлагает кризисное вмешательство, индивидуальное и семейное консультирование, оценку психического здоровья, консультирование по вопросам употребления психоактивных веществ, поддержку сверстников, направление к специалистам, ведение дел и временное жилье.

Приемлемость: Взрослые и/или женщины-родители (в возрасте 18 лет и старше)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвонить по услугам

Услуги кризисной передышки

The Ripple Effect

4704 Roseville Rd. Ste. 110

North Highlands, CA 95660

(916) 891-0211

therippleeffect@achurchforall.org

пн-пт | 12:00 – 18:00

www.achurchforall.org

Психологическая передышка на базе сверстников для лиц, переживающих кризис психического здоровья, который не угрожает жизни и не нуждается в психиатрической госпитализации. Услуги включают в себя консультирование по принципу «равный равному», координацию ухода и направление к специалистам.

Приемлемость: Взрослые (18-70 лет)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните для получения дополнительной информации или загляните в

Другая кризисная поддержка

Crisis Navigation Program

933 Tech Center Dr., Ste. 100

Sacramento CA, 95826

(510) 613-0330

Обеспечивает до 60 дней поддержки системной навигации и направления к ресурсам после лечения в отделении неотложной помощи или стационаре в связи с кризисом психического здоровья.

Приемлемость: Жители округа Сакраменто в настоящее время получают кризисные психиатрические услуги в психиатрической больнице или отделении неотложной помощи округа Сакраменто.

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Принимает направления из отделений неотложной помощи или стационаров



Возможные причины кризиса

Главная/Экологические стрессоры

Изменения в отношениях, конфликты, потери любого рода, травмы или подверженность насилию

Школьные/рабочие стрессоры

Беспокойство по поводу проектов, чувство выделенности, чувство неправильного понимания, реальная или предполагаемая дискриминация, потеря работы или плохие оценки

Другие стрессоры

Нахождение в толпе, насилие в обществе, травмы/стихийные бедствия, смена лекарств, лечение перестает работать

РАЗНООБРАЗНЫЕ СООБЩЕСТВА

Услуги по охране психического здоровья, специально разработанные для различных сообществ округа Сакраменто.

Американский индеец и коренной житель Аляскимериканец

Sacramento Native American Health Center

2020 J St., Sacramento, CA 95811
(916) 341-0575
пн-пт | 7:30–17:00
www.snahc.org

Предоставляет культурно компетентные услуги в области поведенческого здоровья, включая консультации по психическому здоровью и злоупотреблению психоактивными веществами, традиционные методы лечения, группы поддержки и управление лекарствами. Доступна также первичная помощь.

Приемлемость: Must be a member of SNAHC (membership open to all); Some support groups are open to the public

Стоимость: Принимает Medi-Cal и Medicare, самостоятельную оплату (плата по скользящей шкале) и частную страховку (только для местных пациентов).

Процесс направления: Позвоните для получения дополнительной информации

Азиатского происхождения и житель островов Тихого океана

Asian Pacific Community Counseling

7273 14th Ave., Ste. 120B
Sacramento, CA 95820
(916) 383-6783
Пн-Чт 8:00 – 19:00 | Пт 8:00 – 17:00
<http://apccounseling.org>

Общественные услуги по охране психического здоровья для жителей азиатских и тихоокеанских островов (API), включая консультирование, разъяснительную работу, образование, группы поддержки, предотвращение самоубийств, поддержку в восстановлении, занятия по навыкам и мероприятия по созданию сообщества.

Приемлемость: Сообщества API (всех возрастов)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звоните для информации

Культурно подтверждающая забота



Когда вы найдете терапевта, с которым хотели бы поработать, спросите:

- Насколько они знакомы с вашей культурой, происхождением и жизненным опытом
- Об их обучении и опыте работы с различными группами населения.

Некоторые терапевты предлагают бесплатные консультации по телефону, где вы можете задать эти вопросы, которые вы также можете задать на первом приеме.

Разнообразные сообщества

Американец азиатского происхождения и житель островов Тихого океана

Healthy Village Senior Group

6000 Lemon Hill Dr., Sacramento, CA 95824

(916) 393-3083

пн и ср | 9:00 – 12:00

www.unitediumien.org

Безопасное, поддерживающее социальное пространство для пожилых людей Ю Миен, где они могут поделиться своими проблемами со здоровьем и благополучием и принять участие в общественной деятельности.

Приемлемость: Ю Миен взрослые (40 лет и старше)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Заходите

Iu Mien Community Services

5657 Stockton Blvd., Ste. 102,
Sacramento, CA 95824

(916) 383-3083

пн-пт | 9:00 – 17:00

www.unitediumien.org

Социальные услуги, учитывающие культурные особенности, для сообщества Ю Миен.

Предоставляет группы поддержки, радиопрограмму и другие общественные мероприятия. Также предоставляет направления ресурсов, ведение дел, перевод документов, устный перевод и ведение дел.

Приемлемость: сообщество Ю Миен (все возрасты);

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните для получения дополнительной информации



Бесплатный,
конфиденциальный
информационный и
справочный сервис

Американец азиатского происхождения и житель островов Тихого океана

Lao Family Community Development

(916) 359-2788 (Север)

(916) 393-7501 (Юг)

пн-пт | 9:00 – 17:00

www.lfcd.org

Предоставляет услуги для поддержки общего благосостояния и экономической мобильности малообеспеченных лиц. Предлагает семинары, мероприятия, группы поддержки, защиту интересов, рекомендации по ресурсам, управление делами и услуги для беженцев.

Приемлемость: Беженцы, иммигранты и малообеспеченные члены сообщества, родившиеся в США.

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звоните для информации

My Sister's House

(916) 428-3271

24 часа в сутки, 7 дней в неделю

www.my-sisters-house.org

Предоставляет учитывающую культурные особенности поддержку женщинам азиатских и тихоокеанских островов (API), которые подверглись домашнему насилию, сексуальным посягательствам и торговле людьми. Предоставляет круглосуточную линию поддержки в кризисных ситуациях, помощь в кризисных ситуациях, убежище в чрезвычайных ситуациях, группы поддержки, поддержку родителей и профессиональное обучение.

Приемлемость: API женщины и дети

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звоните для немедленной поддержки

Разнообразные сообщества

Американец азиатского происхождения и житель островов Тихого океана

Transcultural Wellness Center

7273 14th Ave., Ste. 120B
Sacramento, CA 95820
(916) 383-6783
пн-пт 8:00 – 19:00 | Пт 8:00 – 17:00
<http://apccounseling.org>

Психиатрические услуги для жителей азиатских и тихоокеанских островов (API), включая оценку, консультирование, медикаментозную поддержку, обучение жизненным навыкам, социализацию и направление к специалистам.

Приемлемость: Участники сообщества API, имеющие право на участие в программе Medi-Cal, и незастрахованные (всех возрастов)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Medi-Cal и незастрахованные лица звонят по телефону (916) 875-1055 для получения разрешения на лечение.

S.A.E Mien Youth Club

5657 Stockton Blvd., Ste. 102,
Sacramento, CA 95824
(916) 383-3083
пн-пт | 9:00 – 17:00
www.unitediumien.org

Социальный клуб для молодежи Ю Миен, чтобы пообщаться со своими сверстниками и узнать о культуре Ю Миен. Мероприятия включают клубные встречи, обучение физическому и психическому здоровью, семинары, тимбилдинговые игры, волонтерскую деятельность и лидерскую деятельность.

Приемлемость: Ю Миен юность (12-21 год)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните для получения дополнительной информации

Чернокожий и афроамериканец

Black Mothers United

4625 44th St. Ste. 13
Sacramento, CA 95824
(916) 559-4809
пн-пт | 8:00 – 17:00
www.blackmothersunited.org

Поддержка во время беременности для чернокожих матерей на всех этапах беременности (от дородового до послеродового). Предлагает специального тренера по беременности, уход за доулой, поддержку лактации, оздоровительные и оздоровительные мероприятия и группу поддержки.

Приемлемость: Беременные женщины (30 недель или меньше), которые идентифицируют себя как чернокожие и афроамериканцы и живут в округе Сакраменто.

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните, чтобы связаться с координатором регистрации

**Факторы риска:
психические заболевания**

- Член семьи с психическим заболеванием
- Личная история с психическим заболеванием
- Травма
- Негативное окружение
- Личный стресс
- Социальная изоляция

Чем больше у вас факторов риска, тем выше риск развития психического заболевания.

Разнообразные сообщества

Чернокожий и афроамериканец

Safe Black Space

(530) 683-5101

SafeBlackSpace@gmail.com

www.safeblackspace.org

Предоставляет культурно-специфические стратегии, чтобы помочь членам сообщества чернокожих и афроамериканцев исцелиться от текущего и исторического опыта расового стресса, беспокойства, травмы и / или травмы. Предлагает ежемесячные кружки исцеления сообщества (по мере необходимости) и постоянные кружки освобождения.

Приемлемость: Члены сообщества чернокожих и афроамериканцев (в возрасте 14 лет и старше)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните или напишите для получения помощи

Soul Space

520 9th Street, Ste. 102

Sacramento, CA 95814

(916) 269-4103

Обеспечивает культурное подтверждение целостного здоровья и практическую поддержку для чернокожих и афроамериканских членов сообщества. Услуги включают в себя индивидуальные оценки, группы поддержки и семинары, ведение дел, навигацию по услугам, жизненные навыки и санитарное просвещение, занятия по расширению финансовых возможностей, а также консультации по трудоустройству.

Приемлемость: Члены чернокожего и афроамериканского сообщества

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните, чтобы связаться с ресурсами и поддержкой

Чернокожий и афроамериканец

The Living Room: African American Suicide Prevention Project

Юг: 7000 Franklin Blvd., Ste. 1020

Sacramento, CA 95823

Север: 4704 Roseville Rd., Ste. 110

North Highlands, CA 95660

(916) 234-0178 или (916) 807-7820

Пн-Пт | 1500 – 2100

www.aaspp-thelivingroom.org

Предоставляет услуги по поддержке эмоционального благополучия чернокожих и афроамериканцев. Предлагает консультации сверстников/семей, кризисное вмешательство, группы поддержки и общественные семинары.

Приемлемость: Члены сообщества чернокожих и афроамериканцев (всех возрастов)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните за помощью

Therapeutic Services Focused on the Black and African American Community

<https://dhs.sacounty.net/BHS/Pages/Mental-Health-Services.aspx>

Предоставляет консультационные услуги, основанные на сильных сторонах, с учетом культурных особенностей и информации о травмах, включая кризисное вмешательство, ориентированное на проблемы, затрагивающие чернокожее и афроамериканское сообщество.

Приемлемость: Члены сообщества чернокожих и афроамериканцев (всех возрастов)

Стоимость: Бесплатно за первые 8 посещений

Процесс направления: Обратитесь к поставщику, указанному на веб-сайте, чтобы запланировать услуги

Разнообразные сообщества

Глухие и слабослышащие

NORCAL Services for Deaf & Hard of Hearing

4044 N. Freeway Blvd.
Sacramento, CA 95834
(916) 349-7500 (V) | (916) 993-3048 (VP)
(916) 550-9355 (P3)
(916) 236-1184 (в нерабочее время)
<https://norcalcenter.org>

Услуги и поддержка для глухих и слабослышащих людей. Предоставляет консультации, группы поддержки, поддержку при насилии со стороны интимного партнера, программы для глухих пожилых людей и помощь в общении.

Приемлемость: Глухие и слабослышащие люди и их семьи

Стоимость: Зависит от необходимой услуги

Процесс направления: Звоните для информации

Восточноевропейская

Slavic Assistance Center

2117 Cottage Way, Sacramento, CA 95825
(916) 925-1017
www.slaviccenter.us

Обеспечивает укрепление здоровья семьи, услуги по развитию сообщества, а также образование и обучение иммиграции и натурализации для славян, проживающих в районе Большого Сакраменто.

Приемлемость: Члены славянской общины (всех возрастов)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звоните для информации

Латиноамериканцы и Latinx

Centro de Apoyo Latino Program

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600 (в нерабочее время)
пн-пт | 8:30–17:00
www.lafcc.org

Предоставляет услуги краткосрочного кризисного вмешательства латиноамериканскому сообществу, включая поиск долгосрочных решений, системную навигацию, группы поддержки и рекомендации по ресурсам.

Приемлемость: Члены латиноамериканского сообщества (всех возрастов)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звоните для информации



Определения восстановления

Процесс изменений, посредством которого люди улучшают свое здоровье и благополучие, живут самостоятельной жизнью и стремятся полностью раскрыть свой потенциал. (SAMHSA, 2021)

Ключи к восстановлению

- Хорошее здоровье
- Стабильное и безопасное место для жизни
- Способность вести значимую повседневную деятельность
- Наличие отношений и социальных сетей

Разнообразные сообщества

Латиноамериканцы и Latinx

La Familia Консультационный центр

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600 (в нерабочее время)
пн-пт | 8:30–17:00
www.lafcc.org

Предоставляет разнообразную поддержку и программы в области психического здоровья для отдельных лиц и семей, включая услуги в области психического здоровья для молодежи (до 21 года), группы поддержки, кризисное вмешательство, защиту интересов, поиск ресурсов и обучение сообщества.

Приемлемость: Зависит от программы

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните, загляните или посетите веб-сайт для получения дополнительной информации

La Familia Counseling Center Supporting Community Connections Program

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600 (в нерабочее время)
пн-пт | 8:30–17:00
www.lafcc.org

Предлагает услуги по предотвращению самоубийств для латиноамериканского сообщества. Предоставляет группы поддержки, семинары по повышению осведомленности о рисках, группы пожилых людей и общественные мероприятия.

Приемлемость: Члены латиноамериканского сообщества (всех возрастов)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните для получения дополнительной информации

Латиноамериканцы и Latinx

Senior Companionship Program

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600 (в нерабочее время)
пн-пт | 8:30–17:00
www.lafcc.org

Обеспечивает посещения на дому и помощь изолированным пожилым латиноамериканцам.

Приемлемость: латиноамериканские пожилые люди

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните, загляните или посетите веб-сайт для получения дополнительной информации

ЛГБТК+ сообщества

Audre's Emporium of New Tomorrows

(916) 601-2979
admin@wakingthevillage.org
www.wakingthevillage.org

Жилищная поддержка для молодых людей ЛГБТК+ (до 18 месяцев). Предоставляет помощь с индивидуальными планами действий, консультирование по вопросам карьеры, а также базовое медицинское обслуживание и услуги по охране психического здоровья.

Приемлемость: Бездомные молодые люди из числа ЛГБТК+ (в возрасте 18–21 года), пережившие преступление

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звоните для информации

Разнообразные сообщества

ЛГБТК+ сообщества

Danelle's Place Respite Program

3823 V St., Sacramento, 95817

(916) 455-2391

Проверить сайт на часы

www.genderhealthcenter.org/respice

Безопасная передышка и социальное пространство для трансгендеров и гендерно неконформных людей, которым нужен отдых от стресса повседневной жизни. Обеспечивает индивидуальный и групповой чат, развлекательные мероприятия, доступ к общим ресурсам и основным расходным материалам.

Приемлемость: Трансгендеры и гендерно неконформные взрослые (18 лет и старше)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Заходите

Кризисная текстовая строка

Текстуйте "НОМЕ" ДО
741741

Бесплатная поддержка 24/7, просто
отправьте сообщение

ЛГБТК+ сообщества

Gender Health Center

3823 V St. Sacramento, CA 95817

(916) 455-2391

пн-пт | 9:00 – 18:00 www.genderhealthcenter.org

Предоставляет услуги и поддержку трансгендерам и гендерно-неконформным лицам, включая консультирование, снижение вреда, передышку для психического здоровья, тестирование на ЗППП, защиту интересов и направление ресурсов в службы поддержки сообщества ЛГБТК+.

Приемлемость: Трансгендеры и гендерно-неконформные люди (всех возрастов)

Стоимость: Большинство услуг бесплатны;
Консультации: самостоятельная оплата
(оплата по скользящей шкале)

Процесс направления: Требуется запись на консультацию, защиту интересов и тестирование на ИППП. Дроп-ин для временного ухода, групп поддержки и обмена шприцев (конкретные часы см. на веб-сайте)

Lambda Lounge

1015 20th St., Sacramento, CA 95811

(916) 442-0185, Ext. 100

Вт и Чт | 10:00 – 16:00

www.saccenter.org/mental-health

Предоставляет передышку и социальное пространство для взрослых ЛГБТК+. Услуги включают группы поддержки и рекомендации по ресурсам.

Приемлемость: ЛГБТК+ взрослые (от 25 лет и старше)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Заходите

Разнообразные сообщества

ЛГБТК+ сообщества

Q-Spot

1015 20th St., Sacramento, CA 95811

(916) 442-0185, Ext. 107

пн-пт | 12:00 – 18:00

выходные | 10:00 – 16:00

www.saccenter.org/youth

Психиатрические услуги передышки для ЛГБТК+ молодежи. Услуги включают кризисное вмешательство, группы поддержки, семинары по жизненным навыкам, тестирование на ВИЧ/ВГС, услуги для бездомной молодежи, а также компьютерный класс, Wi-Fi и библиотеку ЛГБТК+.

Приемлемость: ЛГБТК+ молодежь (13-24 года)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Заходите

Sacramento LGBT Community Center

1015 20th St., Sacramento, CA 95811

(916) 442-0185 | info@saccenter.org

пн-пт | 10:00 – 18:00

выходные | 10:00 – 16:00

www.saccenter.org/mentalhealth

Программы и услуги для поддержки психического и физического здоровья и благополучия сообществ ЛГБТК+. Предоставляет в том числе группы поддержки, консультирование жертв преступлений, временный уход, тестирование на ИППП, подготовку, услуги/направления по уходу для подтверждения пола. семинары и ссылки на ресурсы.

Приемлемость: Сообщества ЛГБТК+ (от 12 лет и старше)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звони или Заходите

ЛГБТК+ сообщества

SAGE National LGBT Elder Hotline

(877) 360-LGBT (5428)

24 часа в сутки, 7 дней в неделю

www.sageusa.org

Кризисная и эмоциональная поддержка пожилых людей из числа ЛГБТ+, включая направления к ресурсам.

Trans Lifeline

(877) 565-8860

24 часа в сутки, 7 дней в неделю

www.translifeline.org

Конфиденциальная, анонимная линия поддержки для трансгендеров и гендерно неконформных людей, их друзей и семьи. Предлагает эмоциональную поддержку, рекомендации по обслуживанию и микрогранты.

The Trevor Project

(866) 488-7386 | Текстуйте "START" ДО 678-678

24 часа в сутки, 7 дней в неделю

www.thetrevorproject.org

Предоставляет конфиденциальную кризисную поддержку и услуги по предотвращению самоубийств для ЛГБТК+ молодежи (до 25 лет), борющейся с каминг-аутом, ЛГБТК+ идентичностью, депрессией и самоубийством.



Восстановление реально

Выздоровление означает разные вещи для разных людей и больше, чем просто отсутствие симптомов.

Он управляется человеком и определяется им самим и включает в себя множество

Разнообразные сообщества

Мусульманская сообщество

Amala Youth Hopeline

(855) 952-6252

Звонить: пн/ср/пт-вс | 18:00 – 22:00

Текст: Ср/Вс | 18:00 – 22:00

www.mas-ssf.org

Бесплатная, конфиденциальная и культурно компетентная служба консультирования и направления для мусульманской молодежи.

Al-Afia for Seniors (MAS-SSF)

3820 Auburn Blvd, Ste. 83

Sacramento, CA 95821

(916) 486-8626

пн-пт | 9:00 – 17:00

www.mas-ssf.org

Услуги для пожилых людей-мусульман, чтобы помочь с депрессией, беспокойством, изоляцией и беспомощностью, часто связанными со старением. Обеспечивает образовательные мероприятия, мероприятия социальной поддержки и направления ресурсов.

Приемлемость: Пожилые мусульмане

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните для получения дополнительной информации



Бесплатный, конфиденциальный информационный и справочный сервис

Мусульманская сообщество

Muslim American Society - Social Services Foundation

3820 Auburn Blvd, Ste. 83

Sacramento, CA 95821

(916) 486-8626

пн-пт | 9:00 – 17:00

www.mas-ssf.org

Предоставляет социальные услуги мусульманскому сообществу для улучшения благосостояния. Предлагает консультации по принципу «равный-равному», услуги для молодежи и пожилых людей, защиту интересов, просвещение сообщества и рекомендации по ресурсам.

Приемлемость: Члены мусульманского сообщества

Стоимость: Большинство программ бесплатны; Плата за консультации по скользящей шкале

Процесс направления: Позвоните для дополнительной информации

Shifa for Today

3820 Auburn Blvd., Ste. 83

Sacramento, CA 95821

(916) 486-8626 | counseling@mas-ssf.org

пн-пт | 9:00 – 17:00

www.mas-ssf.org

Консультации сверстников и справочная служба для мусульман, пар, семей и подростков.

Приемлемость: Мусульманское сообщество (всех возрастов)

Стоимость: Самостоятельная оплата (плата по скользящей шкале)

Процесс направления: Напишите или позвоните, чтобы поговорить с координатором приема

УСЛУГИ ДЛЯ БЕЗДОМНЫХ

Услуги и поддержка для жителей, испытывающих бездомность или нестабильность жилья, с психическим заболеванием или без него.

Вспомогательные центры и программы

Francis House Center

1422 C St., Sacramento, CA 95814
(916) 443-2646
Пн/Вт/Чт/Пт | 9:00 - 12:00 и 13:00 - 15:00

Услуги для бездомных и семей. Предлагает еду и прохладительные напитки, гигиенический набор, одежду, рекомендации по ресурсам, проездные билеты на автобус, ваучеры, удостоверяющие личность, нотариальные услуги, поддержку ветеранов и услуги по трудоустройству.

Приемлемость: Anyone experiencing homelessness

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Только заход.
Очередь не ранее 8:45

Guest House Connections Lounge

600 Bercut Dr., Sacramento, CA 95811
(916) 440-1500
пн-пт | 9:00 – 15:00 www.elhogarinc.org

Предоставляет бездомным просвещение по вопросам психического здоровья, направления в службы, услуги прачечной и легкие закуски.

Приемлемость: Кто столкнулся с бездомностью

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Заходите

Вспомогательные центры и программы

Loaves and Fishes

1351 North C Street, Sacramento, CA 95811
(916) 441-4961
пн-пт | 7:00 – 14:00
www.sacloaves.org

Предоставляет услуги и поддержку бездомным и семьям, включая горячее питание, душ, основные средства выживания, психиатрические услуги, ветеринарные услуги, услуги для женщин и детей, юридические услуги, базовое медицинское обслуживание и ремонт велосипедов.

Приемлемость: Любой, кто испытывает бездомность в округе Сакраменто

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Заходите



Факторы риска: бездомность

- Психическое заболевание
- Неблагоприятный опыт детства
- Употребление психоактивных веществ
- Бедность
- Более низкий уровень образования
- Предвззсудки и дискриминация
- Отсутствие доступного жилья

Услуги бездомным

Вспомогательные центры и программы

Guest House Homeless Clinic

600 Bercut Drive, Sacramento, CA 95811
(916) 440-1500
пн-пт | 8:00 – 17:00
www.elhogarinc.org

Обслуживает бездомных взрослых, которые борются с проблемами психического здоровья. Предоставляет поддержку сверстников, группы поддержки, индивидуальную терапию, медикаментозную поддержку, помощь в получении социальных пособий, ведение дел и направления на жилье.

Приемлемость: Бездомные или группы риска Взрослые (от 18 лет и старше) who are experiencing mental health challenges

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: зайдите

Nation's Finest

7270 East Southgate Dr.
Sacramento, CA, 95823
(916) 393-8387
пн-пт | 9:00 – 17:00
www.nationsfinest.org

Оказывает услуги ветеранам и их семьям. Предлагает консультации по вопросам психического здоровья и употребления психоактивных веществ, медицинские услуги, ведение дел, услуги по трудоустройству, помощь с жильем и направления к ресурсам.

Приемлемость: Ветераны и их семьи/друзья

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните или зайдите

Вспомогательные центры и программы

Specialized Multiple Advocate Resource Team

600 Bercut Drive, Sacramento, CA 95811
(916) 440-1500
пн-пт | 8:00 – 17:00
www.elhogarinc.org

Помогает бездомным, страдающим психическими расстройствами, в получении пособий по программе SSI/SSDI.

Приемлемость: Бездомные взрослые (в возрасте от 18 до 64 лет) с историей болезни, свидетельствующей о тяжелом психическом здоровье и заболеваниях.

Также должны быть:

- имеют право на участие или зарегистрированы в программе амбулаторного лечения психических расстройств
- инвалид и не может работать в течение 12 месяцев
- гражданин США/постоянный житель (до 20.08.1996)
- чистым и трезвым не менее 90 дней

Стоимость: Бесплатно для бездомных/групп риска

Процесс направления: Зайдите или позвоните, чтобы записаться на прием



Услуги бездомным

Вспомогательные центры и программы

VA Homeless Drop-in Clinic

(877) 424-3838

24 часа в сутки, 7 дней в неделю

Центр помощи бездомным ветеранам. Предоставляет направления к специалистам, временное жилье, временное жилье, лечение наркомании по месту жительства и скрининг для участия в программе HUD-VASH (Ваучер на выбор жилья для ветеранов).

Приемлемость: Любой ветеран, испытывающий жилищные проблемы

Стоимость: Бесплатно для имеющих право ветеранов

Процесс направления: Позвоните для получения информации или обратитесь за помощью; Принесите удостоверение личности с фотографией государственного образца и DD214.

Центр передышки - Midtown HART

St. John's Lutheran Church

1701 L St., Sacramento, CA 95811

Вт | 9:30 – 12:30

Trinity Cathedral

2620 Capitol Ave., Sacramento, CA 95816

Чт | 9:30 – 12:30

Услуги передышки для бездомных в Мидтауне Сакраменто. Предоставляет доступ к пожертвованной одежде, кофе, легким закускам, розеткам для зарядки телефонов и доступу к местному навигатору ресурсов.

Приемлемость: Любой, кто испытывает бездомность в Мидтауне Сакраменто

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: зайдите

Бездомная молодежь

Sacramento LGBT Community Center Housing Services

1015 20th St., Sacramento, CA 95811

(916) 442-0185 | info@saccenter.org

пн-пт | 10:00 – 18:00

выходные | 10:00 – 16:00

www.saccenter.org/housing

Предоставляет молодежи ЛГБТК + поддерживающие варианты жилья, включая временное жилье, экстренное размещение и принимающие дома.

Приемлемость: ЛГБТК+ молодежь (18-24 года)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Доступ ко всем жилищным программам осуществляется через Q-Spot. Вызов помощи



Негативные последствия бездомности

- Повышенный риск для:
- Расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ
- Проблемы с психическим здоровьем
- Травма
- Медицинские условия
- Проблемы с трудоустройством
- Лишение свободы

(SAMHSA, 2013)

Услуги бездомным

Бездомная молодежь

Waking the Village

(916) 601-2979
admin@wakingthevillage.org
www.wakingthevillage.org

Программы для молодежи и молодых людей, страдающих от бездомности, нестабильности жилья или подверженных риску бездомности. Предлагает три программы: «Дом Табмана», «Магазин новых завтрашнего дня Одре» и «Группа по предотвращению и вмешательству Сакраменто».

Приемлемость: Варианты жилья и программы поддержки для молодежи (в возрасте от 12 до 24 лет)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звонок за помощью

Wind Youth Services

815 S St., Sacramento, CA 95811
(916) 561-4900
(916) 628-1492 (Круглосуточная линия приюта)
Ежедневно | 8:30–16:00 www.windyouth.org

Предоставляет соответствующие возрасту услуги для бездомных и сбежавших из дома молодых людей, включая временный приют, передышку и услуги социальной защиты/выживания. Также предоставляет консультации, группы поддержки, кризисное вмешательство, связи с ресурсами, семинары по охране здоровья и жизненным навыкам, ведение дел и помощь в получении жизненно важных документов.

Приемлемость: Homeless and runaway youth (up to age 24)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните для получения информации или обратитесь за помощью

Жилищная помощь

Next Move Sacramento

(916) 454-2120
www.nextmovesacramento.org

Предоставляет варианты жилья и услуги поддержки для бездомных семей и отдельных лиц.

Приемлемость: Бездомные семьи с детьми-иждивенцами (младше 18 лет) и бездомные одинокие взрослые (18 лет и старше)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните или посетите Департамент социальной помощи округа Сакраменто (DHA) для получения помощи. Телефон ДГВ: (916) 874-3100

Quinn Cottages

1500 North A St., Sacramento, CA 95814
(916) 492-9605
www.cottagehousing.org

Жилищная помощь бездомным, имеющим документально подтвержденную инвалидность, ВИЧ/СПИД, психическое расстройство или расстройство, связанное с употреблением психоактивных веществ.

Приемлемость:

- Бездомность в течение 1 года и более из мест, не предназначенных для проживания ИЛИ 4 или более эпизодов бездомности в течение одного года
- Должен иметь документально подтвержденную инвалидность; психическое здоровье, злоупотребление психоактивными веществами, ВИЧ/СПИД

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните по номеру 211 и попросите поговорить с навигатором о Quinn Cottages.

УСЛУГИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ВЗРОСЛЫХ

Службы охраны психического здоровья на базе сообщества и поддержка, специально предназначенные для пожилых людей (в возрасте 55 лет и старше).

Кризисные услуги

Del Oro Caregiver Resource Center

8241 Auburn Blvd., Ste. 265
Citrus Heights, CA 95610
(916) 728-9333
www.deloro.org/services

Оказывает поддержку лицам, осуществляющим уход за взрослыми с хроническими, инвалидизирующими состояниями или заболеваниями. Услуги включают семейные консультации, эмоциональную поддержку, консультирование, группы поддержки, услуги временного отдыха, планы ухода, юридические и финансовые консультации, а также направления к ресурсам.

Приемлемость: Должен ухаживать за взрослым с нарушением когнитивных функций, возникающим после 18 лет, ИЛИ ухаживать за кем-то в возрасте 60 лет и старше независимо от диагноза, требующего помощи в 2 или более повседневных делах.

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звоните на просмотр

Friendship Line California

1-888-670-1360
24 часа в сутки, 7 дней в неделю

Бесплатная горячая линия кризисного вмешательства и горячая линия для неэкстренных звонков эмоциональной поддержки для поддержки пожилых людей (в возрасте 60 лет и старше). Вызовите немедленную помощь.

Кризисные услуги

SAGE National LGBT Elder Hotline

(877) 360-LGBT (5428)
24 часа в сутки, 7 дней в неделю
www.sageusa.org

Кризисная и эмоциональная поддержка пожилых людей из числа ЛГБТ+, включая направления к ресурсам.

WEAVE Elder Abuse Program

(916) 804-7673
пн-пт | 8:30–17:30
(916) 920-2952 (Круглосуточная линия поддержки)

Оказывает немедленную кризисную и эмоциональную поддержку пожилым людям, подвергшимся насилию со стороны партнера или члена семьи. Услуги включают защиту, сопровождение, экстренные поставки и направления ресурсов.

Приемлемость: Older adults (age 60 & older)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звоните в рабочее время. В нерабочее время свяжитесь с круглосуточной линией поддержки.



Социальная поддержка

Более тесные социальные связи и близкие личные отношения играют вспомогательную роль в улучшении психического здоровья пожилых людей.

(Панамериканская организация здравоохранения, nd)

Услуги для пожилых людей

Социальная поддержка

Al-Afia for Seniors

3820 Auburn Blvd, Ste. 83
Sacramento, CA 95821
(916) 486-8626
пн-пт | 9:00 – 17:00
www.mas-ssf.org

Услуги для пожилых людей-мусульман, чтобы помочь с депрессией, беспокойством, изоляцией и беспомощностью, часто связанными со старением. Обеспечивает образовательные мероприятия, мероприятия социальной поддержки и направления ресурсов.

Приемлемость: Мусульманские пожилые люди

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните для получения дополнительной информации

Ethel MacLeod Hart Senior Center

915 27th St., Sacramento, CA 95816
(916) 808-5462
пн-пт | 8:00 – 17:00
<http://www.cityofsacramento.org/hartcenter>

Предоставляет услуги по поддержке самостоятельности пожилых людей. Предлагает дневные программы, развлекательные мероприятия, программы здоровья и хорошего самочувствия, рекомендации сообщества и системную навигацию.

Приемлемость: Пожилые люди (50 лет и старше)

Стоимость: Большинство услуг бесплатны

Процесс направления: Позвоните для получения дополнительной информации или посетите веб-сайт

Социальная поддержка

Healthy Village Senior Group

6000 Lemon Hill Dr., Sacramento, CA 95824
(916) 393-3083
пн и ср | 9:00 – 12:00
www.unitediumien.org

Безопасное, поддерживающее социальное пространство для пожилых людей Ю Миен, где они могут поделиться своими проблемами со здоровьем и благополучием и принять участие в общественной деятельности.

Приемлемость: Ю Миен взрослые (40 лет и старше)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Заходите

Senior Companionship Program

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600 (в нерабочее время)
пн-пт | 8:30–17:00
www.lafcc.org

Обеспечивает посещения на дому и помощь изолированным пожилым латиноамериканцам.

Приемлемость: латиноамериканские пожилые люди

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните, загляните или посетите веб-сайт для получения дополнительной информации



Услуги для пожилых людей

Социальная поддержка

SeniorLink

3870 Rosin Court, Ste. 130
Sacramento, CA 95834
(916) 369-7872
пн-сб | 8:00 – 17:00
www.elhogarinc.org

Предоставляет пожилым людям мероприятия и экскурсии, транспорт, услуги, культурные группы, развитие навыков и волонтерскую деятельность.

Приемлемость: Пожилые люди (в возрасте 55 лет и старше), испытывающие тревогу, депрессию или изоляцию и не получающие услуг в рамках Плана охраны психического здоровья округа Сакраменто или не зарегистрированные в программе интенсивного ведения пациентов

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните или заполните онлайн-форму направления

Senior Peer Counseling - Supporting Community Connections Older Adult Program

720 Howe Ave, Ste. 102
Sacramento, CA 95825
(916) 855-5444
пн-пт | 9:00 – 17:00

Предоставляет изолированным и не выходя из дома пожилым людям консультации со сверстниками, направления к ресурсам и образование.

Приемлемость: Пожилые люди (55 лет и старше)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звоните

Социальная поддержка

Sierra Elder Wellness Program

3870 Rosin Court, Ste. 130
Sacramento, CA 95834
(916) 369-7872
пн-сб | 8:00 – 17:00
www.elhogarinc.org

Специализированные амбулаторные психиатрические услуги для пожилых людей. Услуги включают информационно-просветительскую работу, консультирование, реабилитацию и терапию психического здоровья, психиатрические медицинские услуги, помощь с жильем и ведение дел.

Приемлемость: Пожилые люди (в возрасте 55 лет и старше), испытывающие функциональные нарушения важных моментов своей жизни из-за хронических симптомов психического здоровья

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звоните или обращайтесь за помощью

Telephone Reassurance Program

(916) 334-1072
www.eskaton.org/post/telephone-reassurance

Поддерживает изолированных и находящихся дома пожилых людей с помощью регулярных телефонных звонков, чтобы поддерживать их участие в жизни сообщества. Предоставляет возможности для общения с другими, рекомендательные ресурсы и выполняет проверки безопасности и хорошего самочувствия.

Приемлемость: Прикованные к дому/изолированные пожилые люди (55 лет и старше)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Самостоятельные или профессиональные направления. Заполнить онлайн

ПОДДЕРЖКА РОДИТЕЛЕЙ

Услуги поддержки для родителей, включая образование, временный уход, помощь с жильем, групповую поддержку и системную навигацию.

Поддержка приемных и приемных семей

Capitol Adoptive Families Alliance Respite Program

(916) 671-2030
пн-пт | 8:00 – 17:00
www.capadoptfam.org

Предоставляет приемному сообществу группы поддержки родителей и подростков, программу временного отпуска и экскурсии для семей, родителей и детей.

Приемлемость: Приемные семьи, проживающие или усыновившие ребенка в округе Сакраменто

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Вызов помощи

The Source

2750 Sutterville Rd. Sacramento, 95820
(916) 787-7678 | thesource@kidshome.org
24 часа в сутки, 7 дней в неделю
www.thesourcesacramento.com

Оказывает срочную поддержку приемной молодежи (нынешним и бывшим) и их ресурсным семьям. Услуги включают в себя бесплатную горячую линию поддержки, управление делами, услуги по охране психического здоровья и рекомендации по ресурсам.

Приемлемость: Нынешняя / бывшая приемная молодежь (до 26 лет) в кризисе или борется

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звоните/пишите/чат для помощи

Поддержка родителей

Crisis Nursery

Северная локация | (916) 679-3600
4533 Pasadena Ave.
Sacramento, CA 95821

Южная локация | (916) 394-2000
6699 South Land Park Dr.
Sacramento, CA 95831

24 часа в сутки, 7 дней в неделю
<http://www.kidshome.org/>

Неотложный уход за детьми (до 30 дней) для детей из кризисных семей. Семьи имеют право на помощь в кризисных ситуациях и ведении дел.

Приемлемость: Родители, переживающие кризис и нуждающиеся в уходе за своими детьми (возраст 0–5 лет).

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звоните, чтобы договориться о встрече и наличии свободных мест; список ожидания доступен

Help Me Grow Sacramento

(916) 822-8744 | helpmegrow@scoe.net
www.helpmegrowsac.org

Обслуживает семьи с детьми (0–5). Предоставляет ресурсы, советы, проверки развития и рекомендуемые действия для облегчения развития.

Приемлемость: Родители детей (в возрасте 0–5 лет), проживающие в округе Сакраменто.

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните или посетите веб-сайт для получения помощи

Поддержка родителей

Поддержка родителей

La Familia Counseling Center

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600 (в нерабочее время)
пн-пт | 8:30–17:00
www.lafcc.org

Предоставляет родителям кризисное вмешательство, группы поддержки, услуги по охране психического здоровья для молодежи (возраст 0–21 год), услуги по беременности, защиту интересов и обучение родителей.

Приемлемость: Зависит от программы. Проверьте веб-сайт для получения подробной информации

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните, загляните или посетите веб-сайт для получения дополнительной информации

Sacramento Advocates for Family Empowerment (SAFE) Program

720 Howe Ave., Ste. 108
Sacramento, CA 95825
(916) 855-5427
пн-пт | 9:00 – 17:00

Обеспечивает защиту интересов молодежи и семьи на всех уровнях государственной системы охраны психического здоровья. Также поддерживает клиентов, предоставляя группы поддержки, навигацию по услугам, семинары по плану действий по восстановлению здоровья (WRAP) и направления на обслуживание.

Приемлемость: Семьи/опекуны и молодежь (до 25 лет)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звонок за помощью

Поддержка родителей для молодых людей

Tubman House

(916) 601-2979
admin@wakingthevillage.org
www.wakingthevillage.org

Предлагает до 2 лет жилья и поддержки для родителей и их детей, включая интенсивное обучение, благоприятную среду и направление на постоянное жилье.

Приемлемость: Родители или беременные молодые люди (в возрасте 18–24 лет), которые оказались бездомными

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звонок за помощью

Поддержка по телефону

California Youth Crisis Line

(800) 843-5200
24 часа в сутки, 7 дней в неделю
www.calyouth.org

Бесплатная общегосударственная система экстренного реагирования и направления для молодежи (в возрасте от 12 до 24 лет) и семей, находящихся в кризисной ситуации. Обеспечивает кризисное вмешательство, направления ресурсов и онлайн-список ресурсов.

Love is Respect

1 (866) 331-9474 | Текст "LOVEIS" на 22522
24 часа в сутки, 7 дней в неделю
www.loveisrespect.org

Бесплатная конфиденциальная информация, поддержка и защита для молодых людей (в возрасте от 13 до 26 лет), у которых есть вопросы или опасения по поводу их романтических отношений. Также оказывает поддержку заинтересованным членам семьи, учителям, консультантам и другим лицам, осуществляющим уход за молодежью. Звоните, пишите или общайтесь

Поддержка родителей

Поддержка по телефону

Child Care Services – Child Action, Inc.

916-369-0191

info@childaction.org

<http://www.childaction.org>

Ресурс по уходу за детьми и справочная служба для округа Сакраменто. Также предлагает субсидии, набор и обучение, обучение и поддержку родителей, а также список прав на уход за детьми.

Partnership to End Addiction

Текст: CONNECT на 55753

www.drugfree.org

Запланировать звонок:

www.scheduler.drugfree.org

Эл. адрес: www.drugfree.org/email-a-specialist/

Бесплатная телефонная линия помощи для тех, кто оказывает поддержку молодым людям, которые борются с употреблением психоактивных веществ.

The Source

(916) 787-7678 | thesource@kidshome.org

24 часа в сутки, 7 дней в неделю

<http://www.thesourcesacramento.com/>

Бесплатная, кризисная и временная телефонная/текстовая линия для нынешних и бывших приемных детей и их ресурсных семей (до 26 лет).



Бесплатный, конфиденциальный информационный и справочный сервис

Поддержка беременности

Birth & Beyond Family Resource Centers

<https://www.birthing-beyondfrc.com>

(888) 281-3000

(Круглосуточная линия поддержки)

Предоставляет услуги, мероприятия и возможности для местных семей. Услуги включают кризисное вмешательство, консультирование, направление к специалистам, поддержку основных потребностей, игровые группы для родителей и детей, занятия по здоровому образу жизни, обучение профессиональным навыкам, общественные ярмарки здоровья и развитие молодежи.

Приемлемость: Беременные женщины и семьи с детьми в возрасте от 0 до 5 лет

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Посетите одно из 6 мест в округе Сакраменто: www.birthing-beyondfrc.com/locations

Black Mothers United

4625 44th St. Ste. 13

Sacramento, CA 95824

(916) 559-4809

пн-пт | 8:00 – 17:00

www.blackmothersunited.org

Поддержка во время беременности для чернокожих матерей на всех этапах беременности (от дородового до послеродового). Предлагает специального тренера по беременности, уход за доулой, поддержку лактации, оздоровительные и оздоровительные мероприятия и группу поддержки.

Приемлемость: Беременные женщины (30 недель или меньше), которые идентифицируют себя как чернокожие и афроамериканцы и живут в округе Сакраменто.

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните, чтобы связаться с координатором регистрации

ПОДДЕРЖКА ПО ТЕЛЕФОНУ

Немедленная психологическая и кризисная поддержка по телефону, тексту или в чате. Все ресурсы в этом разделе бесплатны, и многие из них доступны 24 часа в сутки, 7 дней в неделю.

Кризисная поддержка по телефону

California Youth Crisis Line

(800) 843-5200

24 часа в сутки, 7 дней в неделю

www.calyouth.org

Бесплатная общегосударственная система экстренного реагирования и направления для молодежи (в возрасте от 12 до 24 лет) и семей, находящихся в кризисной ситуации. Обеспечивает кризисное вмешательство, направления ресурсов и онлайн-список ресурсов.

Crisis Text Line

Текст "home" to 741741

24 часа в сутки, 7 дней в неделю

Бесплатная кризисная текстовая консультация для любого кризиса психического здоровья.

Love is Respect

1 (866) 331-9474 | Текст: "LOVEIS" на 22522

24 часа в сутки, 7 дней в неделю

www.loveisrespect.org

Бесплатная конфиденциальная информация, поддержка и защита для молодых людей (в возрасте от 13 до 26 лет), у которых есть вопросы или опасения по поводу их романтических отношений. Также оказывает поддержку заинтересованным членам семьи, учителям, консультантам и другим лицам, осуществляющим уход за молодежью. Звоните, пишите или общайтесь

Кризисная поддержка по телефону

Mental Health 24-Hour Crisis Line

(888) 881-4881 or (916) 875-1055

Помогает незастрахованным жителям, переживающим кризис психического здоровья, найти лечение и услуги. Предоставляет бесплатные оценки психического здоровья и соответствия критериям обслуживания, а также рекомендации по ресурсам.

National Runaway Safeline

(800) RUNAWAY (786-2929)

24 часа в сутки, 7 дней в неделю

www.1800runaway.org

Бесплатные, конфиденциальные услуги кризисного вмешательства для бездомных и сбежавших молодых людей или молодых людей, находящихся в кризисной ситуации, которые рискуют сбежать (в возрасте 12–21 лет) и их семей. Поддержка доступна по телефону, в чате и по электронной почте (через веб-сайт).

National Veterans Foundation

888-777-4443

24 часа в сутки, 7 дней в неделю

www.nvf.org

Предоставляет помощь ветеранам и лицензированным консультантам в кризисных ситуациях, а также дает рекомендации ветеранам и их семьям.

SAGE National LGBT Elder Hotline

(877) 360-LGBT (5428)

24 часа в сутки, 7 дней в неделю

www.sageusa.org

Кризисная и эмоциональная поддержка пожилых людей из числа ЛГБТ+, включая направления к ресурсам.

Поддержка по телефону

Кризисная Телефонная поддержка

Suicide Prevention Crisis Line

(916) 368-3111 или 1-800-273-8255
Текст: "HOPE" на (916) 668-iCAN (4226)
24 часа в сутки, 7 дней в неделю

Бесплатная немедленная поддержка в кризисных ситуациях в области психического здоровья для тех, кто испытывает кризис психического здоровья и / или кто подумывает о самоубийстве.

The Source

(916) 787-7678 | thesource@kidshome.org
24 часа в сутки, 7 дней в неделю
www.thesourcesacramento.com

Бесплатная телефонная / текстовая линия в случае кризиса и передышки для нынешних и бывших приемных детей и их ресурсных семей (до 26 лет).

The Trevor Project

(866) 488-7386 | Текст "START" на 678-678
24 часа в сутки, 7 дней в неделю
www.thetrevorproject.org

Предоставляет конфиденциальную кризисную поддержку и услуги по предотвращению самоубийств для ЛГБТК+ молодежи (до 25 лет), борющейся с каминг-аутом, ЛГБТК+ идентичностью, депрессией и самоубийством

Кризисная Телефонная поддержка

Trans Lifeline

(877) 565-8860
24 часа в сутки, 7 дней в неделю
www.translifeline.org

Конфиденциальная, анонимная линия поддержки сверстников для трансгендерных и гендерно несоответствующих людей, а также их друзей и семьи. Предлагает эмоциональную поддержку, рекомендации по обслуживанию и микро-гранты.

Veterans Crisis Line

(800) 273-8255 (Нажмите 1) | Text 838255
(800) 799-4889 (для глухих и слабослышащих)
24 часа в сутки, 7 дней в неделю
www.veteranscrisisline.net

Бесплатная конфиденциальная линия экстренной помощи для ветеранов, действующих военнослужащих и их семей. Абоненты подключены к заботливым квалифицированным специалистам из Департамента по делам ветеранов, которые предоставляют конфиденциальные консультации в кризисных ситуациях и ссылки на ресурсы, включая услуги в местном медицинском центре штата Вирджиния.



Чрезвычайная ситуация с психическим здоровьем

Опасная для жизни ситуация, в которой человек угрожает причинить непосредственный вред себе или другим, серьезно дезориентирован или утратил связь с реальностью, или иным образом вышел из-под контроля

Если вы или кто-то из ваших знакомых испытывает чрезвычайную ситуацию с психическим здоровьем

Обратитесь в ближайшее отделение неотложной помощи или позвоните по номеру **911** и попросите Группу поддержки сообщества (мобильную группу экстренного реагирования).

Поддержка по телефону

Поддержка по телефону в случае насилия со стороны интимного партнера

Love is Respect

1 (866) 331-9474 | Текст "LOVEIS" на 22522
24 часа в сутки, 7 дней в неделю
www.loveisrespect.org

Бесплатная конфиденциальная информация, поддержка и защита для молодых людей (в возрасте от 13 до 26 лет), у которых есть вопросы или опасения по поводу их романтических отношений. Также оказывает поддержку заинтересованным членам семьи, учителям, консультантам и другим лицам, осуществляющим уход за молодежью. Звоните, пишите или общайтесь.

WEAVE 24-hour Crisis Line

(916) 920-2952
24 часа в сутки, 7 дней в неделю
www.weaveinc.org

Немедленное, бесплатное и конфиденциальное вмешательство и поддержка выживших жертв домашнего насилия, сексуального насилия и торговли людьми в целях сексуальной эксплуатации.

My Sister's House

(916) 428-3271
24 часа в сутки, 7 дней в неделю
www.my-sisters-house.org

Бесплатная многоязычная линия поддержки для жителей азиатских и тихоокеанских островов и других малообеспеченных женщин и детей, пострадавших от домашнего насилия, сексуальных посягательств и торговли людьми.

Поддержка по телефону в случае насилия со стороны интимного партнера

National Domestic Violence Hotline

(800) 799-7233 | Текст "Start" на 88788
24 часа в сутки, 7 дней в неделю
www.thehotline.org

Бесплатная конфиденциальная горячая линия для пострадавших от домашнего насилия. Звоните, пишите или общайтесь.

Некризисная поддержка по телефону

Consumer Operated Warm Line

(916) 366-4668
пн-пт | 9:00 – 17:00

Бесплатная некризисная телефонная линия, предлагающая поддержку, рекомендации по обслуживанию и семинары по плану действий по восстановлению здоровья (WRAP).

Amala Youth Hopeline

(855) 952-6252
Звонить: пн/ср/пт-вс | 18:00 – 22:00
Текст: Ср/Вс | 18:00 – 22:00
www.mas-ssf.org

Бесплатная, конфиденциальная, компетентная в культурном отношении консультационная и справочная служба для мусульманской молодежи.

SAMHSA's National Helpline

1 (800) 662-HELP (4357)
www.samhsa.gov

Бесплатная круглосуточная конфиденциальная справочная и информационная служба (на английском и испанском языках) для лиц и семей, столкнувшихся с психическими расстройствами и/или расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ.

Поддержка по телефону

Некризисная поддержка по телефону

VA Caregiver Support Line

1(855) 260-3274 (бесплатный)
пн-пт 5:00 – 19:00 | Сб 5:00 – 14:00

Бесплатная линия поддержки для ветеранов и тех, кто оказывает помощь ветеранам. Предоставляет поддерживающее консультирование, услуги поддержки лиц, осуществляющих уход, образовательные услуги, навигацию по ресурсам и направления к ресурсам.

Некризисная поддержка по телефону

Al-Anon Family Group/Alateen – National

1-888-4AL-ANON (1-888-425-2666)
<https://al-anon.org>

Предоставляет круглосуточную поддержку по телефону семьям и друзьям, пострадавшим от пьянства близкого человека.

Alcoholics Anonymous – Sacramento

(916) 454-1100

Круглосуточная поддержка по телефону для тех, кто хочет бросить пить.



Позвоните, напишите или пообщайтесь в чате, чтобы получить немедленную помощь в кризисной ситуа

Поддержка по телефону при расстройствах, связанных с употреблением психоактивных веществ

National Council on Alcoholism and Drug Dependence Hope Line

1-800-NCA-CALL (1-800-622-2255)

Бесплатная телефонная линия помощи для тех, кто поддерживает рост молодых людей, которые борются с употреблением психоактивных веществ.

Partnership to End Addiction

Текст: CONNECT на 55753
www.drugfree.org

Запланировать звонок:
www.scheduler.drugfree.org

Эл. адрес: www.drugfree.org/email-a-specialist/

Бесплатная телефонная линия помощи для тех, кто оказывает поддержку молодым людям, которые борются с употреблением психоактивных веществ.

Sacramento Fellowship of Narcotics Anonymous

(877) 623-6363
<https://sites.google.com/sacfna.org/welcome-home/>

Круглосуточная поддержка по телефону для лиц, желающих вести образ жизни без наркотиков и алкоголя.

SAMHSA's National Helpline

1 (800) 662-HELP (4357)
www.samhsa.gov

Бесплатная круглосуточная конфиденциальная справочная и информационная служба (на английском и испанском языках) для лиц и семей, столкнувшихся с психическими расстройствами и/или расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ.

ПРОГРАММЫ ОТДЫХА

Спокойная и безопасная обстановка для улучшения самочувствия людей, снижения стресса, улучшения связи, уменьшения чувства изоляции, расширения их знаний о доступной поддержке и способах доступа к ней, а также сокращения посещений отделений неотложной помощи и психиатрических больниц.

Передышка от кризиса

Abiding Hope Respite House

9916 Zion Way, Sacramento, CA 95827
(916) 287-4860

www.tpcp.org/programs

Предоставляет краткосрочную передышку в кризисных ситуациях с психическим здоровьем (7-14 дней), которая включает кризисную поддержку в нерабочее время, управление уходом, направления в службы, психиатрические и медикаментозные услуги, а также группы жизненных навыков.

Приемлемость: Взрослые (в возрасте 18 лет и старше), живущие с психическими расстройствами.

Также, должен:

- не болен туберкулезом
- иметь 2 недели трезвости
- быть в состоянии управлять своими собственными лекарствами
- не подвергаться в настоящее время риску причинения себе вреда
- не иметь физических недостатков, влияющих на их подвижность

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Сообщество или самостоятельное обращение. Вызов помощи

Передышка от кризиса

HOPE Cooperative Mental Health Crisis Respite Center

(916) 737-7483

24 часа в сутки, 7 дней в неделю

www.hopecoop.org/services

Временный уход (до 23 часов) для взрослых, переживающих кризис психического здоровья, но не находящихся в непосредственной опасности для себя или других. Люди получают поддерживающее выслушивание, направления на обслуживание и доступ к компьютеру и телефону.

Приемлемость: Взрослые (от 18 лет и старше)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звоните на прием

Saint John's Mental Health Respite Program

8401 Jackson Rd., Sacramento, CA 95825
(916) 453-1482

info@saintjohnsprogram.org
www.saintjohnsprogram.org

Временный уход (до 7 дней) для взрослых женщин и/или женщин-родителей, переживающих кризис психического здоровья, не угрожающий жизни. Предлагает кризисное вмешательство, индивидуальное и семейное консультирование, оценку психического здоровья, консультирование по вопросам употребления психоактивных веществ, поддержку сверстников, направление к специалистам, ведение дел и временное жилье.

Приемлемость: Взрослые и/или воспитывающие женщины

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвонить по услугам

Программы отдыха

Передышка от кризиса

The Ripple Effect

4704 Roseville Rd. Ste. 110
North Highlands, CA 95660
(916) 891-0211
therippleeffect@achurchforall.org
пн-пт | 12:00 – 18:00
www.achurchforall.org

Психологическая передышка на базе сверстников для лиц, переживающих кризис психического здоровья, который не угрожает жизни и не нуждается в психиатрической госпитализации. Услуги включают в себя консультирование по принципу «равный равному», координацию ухода и направление к специалистам.

Приемлемость: Взрослые (18-70 лет)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните для получения дополнительной информации или зайдите

Запланированная передышка

Capitol Adoptive Families Alliance Respite Program

(916) 671-2030
пн-пт | 8:00 – 17:00
www.capadoptfam.org

Предоставляет приемному сообществу группы поддержки родителей и подростков, программу временного отпуска и экскурсии для семей, родителей и детей.

Приемлемость: Приемные семьи, проживающие или усыновившие в округе Сакраменто

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звонок за помощью

Запланированная передышка

Del Oro Caregiver Resource Center

8241 Auburn Blvd., Ste. 265 Citrus Heights, CA 95610 (916) 728-9333
www.deloro.org/services

Оказывает поддержку лицам, осуществляющим уход за взрослыми с хроническими, инвалидизирующими состояниями или заболеваниями. Услуги включают семейные консультации, эмоциональную поддержку, консультирование, группы поддержки, услуги временного отдыха, планы ухода, юридические и финансовые консультации, а также направления к ресурсам.

Приемлемость: Должен ухаживать за взрослым с нарушением когнитивных функций, возникающим после 18 лет, ИЛИ ухаживать за кем-то в возрасте 60 лет и старше, независимо от диагноза, требующего помощи в 2 или более видах повседневной жизни.

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звоните на просмотр



Виды временного ухода

Кризисная передышка: Доступно 24/7. Предоставляет немедленную возможность взять тайм-аут и получить поддержку

Запланированная передышка: запланированные события или программы, которые обеспечивают краткосрочные, ограниченные перерывы в работе с триггерами, которые могут привести к кризису психического здоровья.

Временная передышка: регулярно запланированные часы в местах, которые предлагают возможность для ограниченного по времени перерыва и направления на обслуживание.

Служба передышки

Передышка

Danelle's Place Respite Program

3823 V St., Sacramento, 95817

(916) 455-2391

Проверить сайт на часы

www.genderhealthcenter.org/respice

Безопасная передышка и социальное пространство для трансгендеров и гендерно неконформных людей, которым нужен отдых от стресса повседневной жизни. Обеспечивает индивидуальный и групповой чат, развлекательные мероприятия, доступ к общим ресурсам и основным расходным материалам.

Приемлемость: Трансгендеры и гендерно неконформные взрослые (18 лет и старше)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Заходите

Lambda Lounge

1015 20th St., Sacramento, CA 95811

(916) 442-0185, Ext. 100

Вт/Чт | 10:00 – 16:00

www.saccenter.org/mental-health

Предоставляет передышку и социальное пространство для взрослых ЛГБТК+. Услуги включают группы поддержки и рекомендации по ресурсам.

Приемлемость: ЛГБТК+ взрослые (от 25 лет и старше)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Заходите



Преимущества поддержки коллег



Поддержка сверстников может помочь улучшить ваше самочувствие, сократить количество госпитализаций, расширить вашу социальную сеть и помочь повысить самооценку, уверенность и социальные навыки

Работники взаимной поддержки:

- Понять, через что вы проходите
- Может помочь вам найти услуги
- Поддержите свой прогресс на пути к выздоровлению
- Помочь вам достичь личных возможностей

УСЛУГИ ДЛЯ РАССТРОЙСТВ, УПОТРЕБЛЯЕМЫХ НА ВЕЩЕСТВА

В округе Сакраменто есть несколько вариантов профилактики и лечения расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ. Большинство услуг, перечисленных в этом каталоге, принимают Medi-Cal, Medicare, большинство основных частных страховок и имеют возможность самостоятельной оплаты.

Как получить доступ к услугам по лечению наркомании

Участники программы Medi-Cal

Бенефициары программы Medi-Cal имеют право на получение услуг по лечению расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ, в рамках программы Службы поведенческого здоровья округа Сакраменто, посвященной алкоголю и наркотикам.

Чтобы получить доступ к услугам по расстройствам, связанным с употреблением психоактивных веществ, позвоните по одному из следующих номеров в зависимости от возраста:

- **Система лечения наркомании для взрослых (взрослые 18+)**
(916) 874-9754
пн-пт (кроме праздничных дней) 8:00 - 17:00
- **Молодежная система лечения наркомании (до 18 лет)**
(916) 875-2050
пн-пт (кроме праздничных дней) 8:00 - 17:00
- **Линия в нерабочее время**
(888)-881-4881

Члены частного страхования

Жители с частной страховкой могут иметь лечение расстройства, связанного с употреблением психоактивных веществ, покрываемое их медицинским планом или планом по охране психического здоровья.

Для покрытия может потребоваться направление или предварительное разрешение.

Частные страховые планы пособий по расстройствам, связанным с употреблением психоактивных веществ, могут охватывать организации и/или программы, перечисленные в этом разделе, и/или дополнительные варианты и поставщиков.

Для получения дополнительной информации участникам следует обратиться в отдел обслуживания своих участников.



Экстренная помощь при передозировке

Не стесняйтесь звонить по номеру **911** в случае неотложной медицинской помощи, связанной с алкоголем или другими наркотиками

Narcan (налоксон) — это лекарство, которое может немедленно противодействовать последствиям передозировки опиоидами/героином, и его можно вводить при передозировке. Многие сотрудники службы экстренной помощи носят с собой Наркан

Он также доступен в некоторых аптеках без рецепта. За дополнительной информацией обратитесь к поставщику медицинских услуг или в местную аптеку

Услуги по лечению расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ

ПРОГРАММЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ (ОТ 18 ЛЕТ И СТАРШЕ)

Программы детоксикации

New Dawn Treatment Centers

(916) 260-2639 (24-hour)

www.newdawnTreatmentCenters.com

Услуги по восстановлению от зависимости, включая детоксикацию, стационарное лечение и интенсивное амбулаторное лечение.

Приемлемость: Взрослые (от 18 лет и старше)

Стоимость: Принимает Medi-Cal, Medicare, Tricare, немного частной страховки и самоплатить

Процесс направления: **Medi-Cal/незастрахованные:** позвоните по телефону (916) 874-9754 для получения помощи | **Все остальные:** позвоните в организацию за помощью

WellSpace Health

(916) 313-8441

www.wellspacehealth.org

Предлагает комплекс услуг для лиц, борющихся со злоупотреблением психоактивными веществами и сопутствующими расстройствами. Услуги включают в себя консультирование по вопросам зависимости, детоксикацию, стационарное и медикаментозное лечение.

Приемлемость: Открыт для всех жителей округа Сакраменто. Необходимо зарегистрироваться в WellSpace Health

Стоимость: Принимаются программы Medi-Cal, Medicare, Family PAC и самостоятельная оплата (скользящая шкала).

Процесс направления: **Medi-Cal/незастрахованные:** позвоните по телефону (916) 874-9754 для получения помощи | **Все остальные:** позвоните в организацию за помощью

Медикаментозное лечение

Aegis Treatment Centers

(916) 774-6647 (Roseville)

(209) 224-8940 (Lodi)

www.pinnacletreatment.com

Предоставляет услуги по лечению и восстановлению расстройств, связанных с употреблением опиоидов.

Приемлемость: Взрослые (от 18 лет и старше)

Стоимость: Принимает Medi-Cal, Medicare, некоторые частные страховки и самооплату

Процесс направления: **Medi-Cal/незастрахованные:** позвоните по телефону (916) 874-9754 для получения помощи | **Все остальные:** позвоните в организацию за помощью



Признаки расстройства, связанного с употреблением опиоидов

- Повышенная толерантность и физическая зависимость
- Безуспешные попытки сократить или контролировать использование
- Использование, приводящее к социальным проблемам
- Невыполнение обязательств на работе, в школе или дома

Услуги по лечению расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ

ПРОГРАММЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ (ОТ 18 ЛЕТ И СТАРШЕ)

Медикаментозное лечение

Bi-Valley Medical Clinic

(916) 974-8090 (Carmichael)

(916) 649-6793 (Norwood)

www.baartprograms.com

Предоставляет услуги по лечению и восстановлению расстройств, связанных с употреблением опиоидов.

Приемлемость: Взрослые (от 18 лет и старше)

Стоимость: Принимает Medi-Cal, Medicare, некоторые частные страховки и самооплату

Процесс направления: **Medi-Cal/незастрахованные:** позвоните по телефону (916) 874-9754 для получения помощи | **Все остальные:** позвоните в организацию за помощью



Медикаментозное лечение

Медикаментозное лечение (МП) — это комплексный способ удовлетворения потребностей людей, который сочетает в себе использование лекарств (метадон, бупренорфин или налтрексон) с консультированием и поведенческой терапией.

МПТ обеспечивает комплексный подход к лечению расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ. Программы разрабатываются с учетом индивидуальных потребностей пациентов (CDC, 2021)

Медикаментозное лечение

C.O.R.E Medical Clinic

2100 Capitol Ave., Sacramento, CA 95816

(916) 442-4985

пн-пт | 6:00 – 14:30

Сб-Вс и праздники | 7:00 – 11:00

www.coremedicalclinic.com

Предоставляет услуги по лечению и восстановлению расстройств, связанных с употреблением опиоидов.

Приемлемость: Взрослые (от 18 лет и старше); должен иметь текущую физиологическую и годовую документированную историю опиоидной зависимости

Стоимость: Предоставляет услуги по лечению и восстановлению при расстройствах, связанных с употреблением опиоидов. Принимаются программы Medi-Cal, Kaiser и самооплата (скользящая шкала).

Процесс направления: **Medi-Cal/незастрахованные:** позвоните по телефону (916) 874-9754 для получения помощи | **Все остальные:** позвоните в организацию за помощью



Услуги по лечению расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ

ПРОГРАММЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ (ОТ 18 ЛЕТ И СТАРШЕ)

Медикаментозное лечение

MedMark Treatment Center

7240 East Southgate Dr., Ste. G
Sacramento, CA 95823
(916) 974-8090

Предоставляет услуги по лечению и восстановлению расстройств, связанных с употреблением опиоидов.

Приемлемость: Взрослые (от 18 лет и старше)

Стоимость: Принимает Medi-Cal, Medicare, некоторые частные страховки и самооплату

Процесс направления: **Medi-Cal/незастрахованные:** позвоните по телефону (916) 874-9754 для получения помощи | **Все остальные:** позвоните в организацию за помощью

One Community Health

1500 21st St. Sacramento, CA 95811
(916) 471-2336

www.onecommunityhealth.com

Предоставляет участникам лечение от употребления психоактивных веществ и опиоидных расстройств. Услуги включают оценку употребления психоактивных веществ, консультирование, лечение расстройства, связанного с употреблением опиоидов, лечение сопутствующих психических заболеваний и расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ, детоксикацию, услуги по материнской зависимости и ведение случаев.

Приемлемость: Должен быть членом One Community Health

Стоимость: Принимает Medi-Cal, Medicare, некоторые частные страховки и самооплату

Процесс направления: Позвоните для получения дополнительной информации

Медикаментозное лечение

Sacramento Comprehensive Treatment Center

7225 East Southgate Dr., Ste. D
Sacramento, CA 95823
(888) 986-4270

пн-пт | 5:30–12:30

сб | 7:00 – 10:00

www.ctcprograms.com

Обеспечивает медикаментозное лечение лиц, стремящихся избавиться от опиоидной зависимости.

Приемлемость: Взрослые (от 18 лет и старше)

Стоимость: Принимает Medi-Cal, Medicare, некоторые частные страховки и самооплату

Процесс направления: **Medi-Cal/незастрахованные:** позвоните по телефону (916) 874-9754 для получения помощи | **Все остальные:** позвоните в организацию за помощью

Sunrise Health & Wellness

10089 Folsom Blvd.
Rancho Cordova, CA 95670
(916) 366-6531

sunrise@sunrisehealthwellness.com

пн-сб | 6:00 – 14:30

www.getoffopiates.com

Предоставляет медикаментозное лечение и услуги поддержки при расстройствах, связанных с употреблением опиоидов.

Приемлемость: Взрослые (от 18 лет и старше)

Стоимость: Принимает Medi-Cal, Medicare, некоторые частные страховки и самооплату

Процесс направления: Позвоните, чтобы поговорить с консультантом

Услуги по лечению расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ

ПРОГРАММЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ (ОТ 18 ЛЕТ И СТАРШЕ)

Медикаментозное лечение

Transitions Buprenorphine Clinic of Sacramento

3647 40th St., Sacramento, CA 95817
(916) 452-1068

bup@transitionsclinic.sprucecare.com

пн-сб | 8:00 – 16:00

www.sactransitions.com

Обеспечивает лечение опиоидной зависимости на основе бупренорфина.

Приемлемость: Взрослые (от 18 лет и старше)

Стоимость: 200 долларов в месяц

Процесс направления: Звоните, пишите или пишите, чтобы назначить встречу

WellSpace Health

(916) 313-8441

www.wellspacehealth.org

Предоставляет услуги для людей, страдающих от злоупотребления психоактивными веществами и сопутствующих расстройств. Услуги включают консультирование, дезинтоксикацию, стационарное и медикаментозное лечение.

Приемлемость: Открыт для всех жителей округа Сакраменто. Необходимо зарегистрироваться в WellSpace Health

Стоимость: Принимаются программы Medi-Cal, Medicare, Family PACT и самостоятельная оплата (скользящая шкала)

Процесс направления: Medi-Cal/незастрахованные: позвоните по телефону (916) 874-9754 для получения помощи | **Все остальные:** позвоните в организацию за помощью

Амбулаторное лечение

Bridges Professional Treatment Services

3600 Power Inn Rd., Stes. A-C
Sacramento, CA 95826
(916) 647-5343

www.bridgesinc.net

Предоставляет услуги амбулаторного лечения наркомании, включая индивидуальные консультации, группы поддержки, профилактику рецидивов, раннее выздоровление, тестирование на алкоголь и наркотики, а также услуги DUI.

Приемлемость: **Medi-**

Cal/незастрахованные: позвоните по телефону (916) 874-9754 для получения помощи

Стоимость: Medi-Cal принимается; для некоторых программ требуется самостоятельная оплата

Процесс направления: **Medi-**

Cal/незастрахованные: позвоните по телефону (916) 874-9754 для получения помощи



Расстройство, связанное с употреблением психоактивных веществ

Расстройство, связанное с употреблением психоактивных веществ,— это психическое расстройство, которое влияет на мозг и поведение человека, приводя к неспособности человека контролировать употребление таких веществ, как легальные или нелегальные наркотики, алкоголь или лекарства. (Национальный институт психического здоровья [NIMH], 2021a)

Услуги по лечению расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ

ПРОГРАММЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ (ОТ 18 ЛЕТ И СТАРШЕ)

Амбулаторное лечение

Hope Cooperative (TLCS) Co-Occurring Disorders Treatment Program

650 Howe Ave. Bldg. B, Sacramento, CA 95825
(916) 779-7920
<https://hopecoop.org>

Предоставляет услуги по лечению для взрослых, имеющих право на участие в программе Medi-Cal, страдающих сопутствующими психическими расстройствами и расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ.

Приемлемость: Взрослые (от 18 лет и старше)

Стоимость: Принимает большинство страховок

Процесс направления: **Medi-Cal/незастрахованные:** позвоните по телефону (916) 874-9754 для получения помощи

Nation's Finest

7270 East Southgate Dr.,
Sacramento, CA, 95823
(916) 393-8387
Пн-Пт | 9:00 - 17:00
www.nationsfinest.org

Оказывает помощь ветеранам в лечении наркомании.

Приемлемость: Ветераны и их семьи/друзья

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните или зайдите

Амбулаторное лечение

One Community Health

1500 21st St. Sacramento, CA 95811
(916) 471-2336
www.onecommunityhealth.com

Предоставляет участникам лечение от употребления психоактивных веществ и опиоидных расстройств.

Услуги включают оценку употребления психоактивных веществ, консультирование, лечение расстройства, связанного с употреблением опиоидов, лечение сопутствующих психических заболеваний и расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ, детоксикацию, услуги по материнской зависимости и ведение случаев.

Приемлемость: Должен быть членом One Community Health

Стоимость: Принимаются Medi-Cal, Medicare, некоторые частные страховки (позвоните для подтверждения) и самостоятельная оплата

Процесс направления: Позвоните для получения дополнительной информации



Экстренная помощь при передозировке

Не стесняйтесь звонить по номеру **911**, если вам или кому-то из ваших знакомых требуется неотложная медицинская помощь, связанная с алкоголем или другими наркотиками.

Услуги по лечению расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ

ПРОГРАММЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ (ОТ 18 ЛЕТ И СТАРШЕ)

Амбулаторное лечение

Sacramento Native American Health Center

2020 J St., Sacramento, CA 95811
(916) 341-0575 | Пн-пт 7:30–17:00
www.snahc.org

Обеспечивает ориентированное на пациента, культурно компетентное и целостное лечение расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ.

Приемлемость: Должен быть зарегистрированным участником, чтобы получить лечение расстройства, связанного с употреблением психоактивных веществ

Стоимость: Medi-Cal, Medicare, самооплата, частная страховка (только для местных пациентов)

Процесс направления: Позвоните для получения дополнительной информации о том, как стать участником

Salvation Army Sacramento Adult Rehabilitation Center

1615 O St, Sacramento, CA 95814
(916) 441-5267
пн-пт | 7:30–14:30

Provides rehabilitation for individuals struggling with drug and alcohol addiction.

Приемлемость: Открыт для всех

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Загляните в приемные часы (8:00–14:30) для получения помощи

Амбулаторное лечение

Towns Health Services

750 Spaans Dr. Stes. C, D, & F, Galt, CA 95632
(209) 744-9909
<https://www.townshealthservices.com/>

Предоставляет комплексные услуги по лечению зависимости для тех, кто страдает расстройством, связанным с употреблением психоактивных веществ. Предлагает консультации, поддержку сверстников, поддержку семьи, медикаментозное лечение и послеоперационный уход.

Приемлемость: Взрослые (от 18 лет и старше)

Стоимость: Medi-Cal, частное страхование и самооплата

Процесс направления: **Medi-Cal/незастрахованные:** позвоните по телефону (916) 874-9754 для получения помощи | **Все остальные:** позвоните в организацию за помощью

Valley Recovery Center of California

2221 Fair Oaks Blvd., Sacramento, CA 95825
(888) 994 -2152
www.valleyrecovery.com

Обеспечивает лечение расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ, посредством частичной госпитализации (дневная программа), интенсивного амбулаторного лечения и послеоперационных встреч.

Приемлемость: Взрослые (от 18 лет и старше)

Стоимость: Принимает большинство страховок

Процесс направления: **Medi-Cal/незастрахованные:** позвоните по телефону (916) 874-9754 для получения помощи | **Все остальные:** позвоните в организацию за помощью

Услуги по лечению расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ

ПРОГРАММЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ (ОТ 18 ЛЕТ И СТАРШЕ)

Амбулаторное лечение

Volunteers of America Substance Use Disorder Treatment Services

3434 Marconi Ave., Sacramento, CA 95821
(916) 265-3400

www.voa.org/substance-use-disorders

Предоставляет стационарные, интенсивные амбулаторные и другие вспомогательные услуги лицам с расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ.

Приемлемость: Взрослые, подростки и семьи

Стоимость: Принимает Medi-Cal и самостоятельную оплату

Процесс направления: **Medi-Cal/незастрахованные:** позвоните по номеру (916) 874-9754 для получения помощи | **Все остальные:** позвоните в организацию за помощью

WellSpace Health

(916) 313-8441

www.wellspacehealth.org

Предоставляет услуги для людей, страдающих от злоупотребления психоактивными веществами и сопутствующих расстройств. Услуги включают консультирование, дезинтоксикацию, стационарное и медикаментозное лечение.

Приемлемость: Открыт для всех жителей округа Сакраменто. Необходимо зарегистрироваться в WellSpace Health

Стоимость: Принимаются программы Medi-Cal, Medicare, Family PACT и самостоятельная оплата (скользящая шкала).

Процесс направления: **Medi-Cal/незастрахованные:** позвоните по телефону (916) 874-9754 для получения помощи **Все остальные:** позвоните в организацию за помощью

Поддержка по телефону

Al-Anon Family Group/Alateen - National

1-888-4AL-ANON (1-888-425-2666)

<https://al-anon.org>

Обеспечивает круглосуточную поддержку по телефону семьям и друзьям, пострадавшим от пьянства близкого человека.

Alcoholics Anonymous – Sacramento

(916) 454-1100

Круглосуточная поддержка по телефону для тех, кто хочет бросить пить.

Симптомы расстройства, связанного с употреблением психоактивных веществ



Нарушение контроля: тяга или сильное желание употреблять; желание или неудачные попытки сократить или контролировать употребление психоактивных веществ



Социальные проблемы: невыполнение основных задач на работе/учебе/дома; социальные/рабочие/развлекательные мероприятия прекращаются или сокращаются из-за употребления психоактивных веществ



Рискованное использование: вещество используется в опасных условиях; продолжение использования, несмотря на риск и негативные последствия



Эффекты лекарств: потребность в больших количествах для получения того же эффекта; абстинентный синдром

Услуги по лечению расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ

ПРОГРАММЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ (ОТ 18 ЛЕТ И СТАРШЕ)

Поддержка по телефону

Al-Anon Family Group/Alateen - National

1-888-4AL-ANON (1-888-425-2666)

<https://al-anon.org>

Обеспечивает круглосуточную поддержку по телефону семьям и друзьям, пострадавшим от пьянства близкого человека.

Alcoholics Anonymous – Sacramento

(916) 454-1100

Круглосуточная поддержка по телефону для тех, кто хочет бросить пить.

National Council on Alcoholism and Drug Dependence Hope Line

1-800-NCA-CALL (1-800-622-2255)

Направляет звонящих в партнерские программы по всей стране, чтобы помочь на местном уровне в решении проблем, связанных со злоупотреблением психоактивными веществами.

Sacramento Fellowship of Narcotics Anonymous

(877) 623-6363

<https://sites.google.com/sacfna.org/welcome/home/>

Круглосуточная поддержка по телефону для лиц, желающих вести образ жизни без наркотиков и алкоголя.

Беременные и воспитывающие женщины

SAMHSA's National Helpline

1 (800) 662-HELP (4357)

www.samhsa.gov

Бесплатная круглосуточная конфиденциальная справочная и информационная служба (на английском и испанском языках) для лиц и семей, столкнувшихся с психическими расстройствами и/или расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ.

Беременные и воспитывающие женщины

Варианты восстановления

(916) 395-3552 Ext. 3272

Пн-пт | 8:00 – 17:00

Обеспечивает стационарное и амбулаторное лечение расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ, для беременных и / или женщин, имеющих родителей. Услуги, предоставляемые организацией Volunteers of America, Strategies for Change и Службой поведенческого здоровья округа Сакраменто.

Приемлемость:

- Беременные и/или кормящие женщины (с детьми до 5 лет)
- Должен иметь право на получение услуг в рамках системы медицинского обслуживания округа Сакраменто для лечения наркомании

Стоимость: Низкая стоимость или ее отсутствие; никто не отвернулся за неплатежеспособность

Процесс направления: Позвоните по телефону (916) 395-3552 (доб. 3272), чтобы определить соответствие требованиям и получить разрешение на лечение.

Услуги по лечению расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ

ПРОГРАММЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ (ОТ 18 ЛЕТ И СТАРШЕ)

Беременные и воспитывающие женщины

Saint John's Program for Real Change

8401 Jackson Rd., Sacramento, CA 95825
(916) 453-1482
info@saintjohnsprogram.org
www.saintjohnsprogram.org

Предлагает 18-месячную программу восстановления от употребления психоактивных веществ и профессиональную программу для женщин-родителей, которая включает консультирование, обучение родителей, обучение здоровым отношениям, а также практическое обучение и обучение трудоустройству. Также предлагает 90-дневную программу для родителей и беременных женщин, которая включает консультирование по вопросам употребления психоактивных веществ.

Приемлемость:

- **18-месячная программа:** воспитание женщин
- **0-дневная программа:** родители и/или беременные женщины (могут быть не старше 4 месяцев беременности)
- **Для обеих программ:** дети должны быть полностью вакцинированы и в возрасте от 2 месяцев до 17 лет (18 лет допустимо, если они учатся в старшей школе).

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления:

- **18-месячная программа:** обратитесь за помощью напрямую в Saint John's
- **90-дневная программа:** позвоните по телефону (916) 874-9754, чтобы узнать о правах на участие и разрешении на лечение

Беременные и воспитывающие женщины

WellSpace Health

(916) 313-8441
www.wellspacehealth.org

Обеспечивает амбулаторное лечение расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ, для беременных и матерей.

Приемлемость: Открыт для всех жителей округа Сакраменто. Необходимо зарегистрироваться в WellSpace Health

Стоимость: Принимаются программы Medi-Cal, Medicare, Family PACT и самостоятельная оплата (скользящая шкала).

Процесс направления: **Medi-Cal/незастрахованные:** позвоните по телефону (916) 874-9754 для получения помощи | **Все остальные:** позвоните в организацию за помощью

Жилищное лечение

Alpha Oaks: Recovery for Women by Women in Recovery

(916) 944-3920
24 часа в сутки, 7 дней в неделю
www.alphaoaks.org

Предоставляет услуги по восстановлению на дому для женщин, живущих с алкоголизмом.

Приемлемость: Женщины (18 лет и старше)

Стоимость: Принимает Medi-Cal и самостоятельную оплату

Процесс направления: **Medi-Cal/незастрахованные:** позвоните по телефону (916) 874-9754 для получения помощи | **Все остальные:** позвоните в организацию за помощью

Услуги по лечению расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ

ПРОГРАММЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ (ОТ 18 ЛЕТ И СТАРШЕ)

Жилищное лечение

New Dawn Treatment Centers

(916) 260-2639 (24-hour)

www.newdawnTreatmentCenters.com

Предоставляет услуги по избавлению от зависимости, включая детоксикацию, стационарное лечение и интенсивное амбулаторное лечение.

Приемлемость: Взрослые (от 18 лет и старше)

Стоимость: Принимаются Medi-Cal, Medicare, Tricare, некоторые частные страховки и самооплата

Процесс направления: **Medi-Cal/незастрахованные:** позвоните по телефону (916) 874-9754 для получения помощи | **Все остальные:** позвоните в организацию за помощью

River City Recovery Center

500 22nd St., Sacramento, CA 95816

(916) 442-3979

Пн-Чт 8:00 – 16:00 | Пт 8:00 – 14:00

www.rivercityrecovery.org

Жилая, ориентированная на 12 шагов, программа злоупотребления психоактивными веществами для взрослых.

Приемлемость: Взрослые (от 18 лет и старше)

Стоимость: Принимает Medi-Cal, некоторые частные страховки и самостоятельную оплату

Процесс направления: **Medi-Cal/незастрахованные:** позвоните по телефону (916) 874-9754 для получения помощи | **Все остальные:** позвоните в организацию за помощью

Жилищное лечение

Sacramento Recovery House

1914 22nd St., Sacramento, CA 95816

(916) 455-6258

www.sacrecovery.org

Предоставляет лечение в стационаре с учетом гендерных факторов и травм, а также варианты трезвого образа жизни для выздоровления от расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ.

Приемлемость: Должен быть 72 часа без употребления наркотиков и / или алкоголя, не иметь алкогольных или эпилептических припадков и иметь текущий тест на туберкулез

Стоимость: 4500 долларов США в месяц по скользящей шкале; Принимает Medi-Cal

Процесс направления: **Medi-Cal/незастрахованные:** позвоните по телефону (916) 874-9754 для получения помощи | **Все остальные:** позвоните в организацию за помощью

Volunteers of America Substance Use Disorder Treatment Services

3434 Marconi Ave., Sacramento, CA 95821

(916) 265-3400

www.voa.org/substance-use-disorders

Предоставляет стационарные, интенсивные амбулаторные и другие вспомогательные услуги лицам с расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ.

Приемлемость: Взрослые, подростки и семьи

Стоимость: Принимает Medi-Cal и самостоятельную оплату

Процесс направления: **Medi-Cal/незастрахованные:** позвоните по телефону (916) 874-9754 для получения помощи | **Все остальные:** позвоните в организацию за помощью

Услуги по лечению расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ

ПРОГРАММЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ (ОТ 18 ЛЕТ И СТАРШЕ)

Группы поддержки

Central California Fellowship of Alcoholics Anonymous

(916) 454-1100

<https://aasacramento.org>

Предоставляет бесплатные встречи со сверстниками, круглосуточную поддержку по телефону, специальные мероприятия и рекомендации по ресурсам для людей, которые хотят бросить пить. Обратитесь за немедленной помощью или ознакомьтесь с расписанием встреч на веб-сайте.

Families Anonymous

(800) 736-9805

www.familiesanonymous.org

Предоставляет бесплатные группы поддержки и литературу по восстановлению для семей и друзей тех, у кого есть текущие, предполагаемые или бывшие проблемы с употреблением психоактивных веществ. Проверьте веб-сайт для получения списка виртуальных встреч.

LifeRing Secular Recovery

1(800) 811-4142

www.lifering.org

Предоставляет светские группы поддержки по выздоровлению от зависимости, основанные на воздержании, для людей, чтобы поделиться практическим опытом и поддержкой трезвости. Проверьте расписание на веб-сайте.

Группы поддержки

Nar-Anon/Narateen

(800) 477-6291

www.nar-anon.org

Предоставляет бесплатные очные и виртуальные группы поддержки, а также образовательные ресурсы для семей и близких, которые пострадали от чужой зависимости от наркотиков. Проверьте расписание встреч на веб-сайте.

Northern California Cocaine Anonymous

(916) 595-7910

www.canorcal.org

Предоставляет группы поддержки сверстников, чтобы люди могли поделиться своим опытом, силой и надеждой друг с другом, чтобы они могли решить свою общую проблему и помочь другим избавиться от своей зависимости.

Sacramento Al-Anon Family Group/Alateen

(916) 334-2970

<https://sacal-anon.blogspot.com/>

Предоставляет бесплатные группы поддержки сверстников и информацию для семей и друзей, пострадавших от пьянства любимого человека. Проверьте расписание встреч на веб-сайте.

Sacramento Fellowship of Narcotics Anonymous

(877) 623-6363

<https://sites.google.com/sacna.org/welcome/home/>

Сеть постоянных встреч поддержки сверстников, мероприятий и ресурсов для людей, которые хотят вести и поддерживать образ жизни, свободный от наркотиков и алкоголя. Позвоните или отправьте сообщение с вашим почтовым индексом на номер 877-623-6363, чтобы узнать расписание встреч. Расписание встреч доступно на веб-сайте

Услуги по лечению расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ

ПРОГРАММЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ (ОТ 18 ЛЕТ И СТАРШЕ)

Группы поддержки

Sacramento LGBT Community Center

1015 20th St., Sacramento, CA 95811

(916) 442-0185 | info@saccenter.org

пн-пт | 10:00 – 18:00

выходные | 10:00 – 16:00

www.saccenter.org/mentalhealth

Предоставляет место для встреч групп поддержки избавления от зависимости для сообщества ЛГБТК + (21 год и старше), включая: Анонимные алкоголики-агностики, Анонимные кристальные метамфетамины, Анонимные любовь и секс, Midtown AA, Over the Rainbow NA и Wholesale Miracles (исследования AA Big Book). Проверьте веб-сайт для дней / времени встреч.



Неотложная помощь при передозировке

Не стесняйтесь звонить по номеру **911**, если вам или кому-то из ваших знакомых требуется неотложная медицинская помощь, связанная с алкоголем или другими наркотиками.

Narcan (налоксон) — это лекарство, которое может немедленно противодействовать последствиям передозировки опиоидами/героином, и его можно вводить при передозировке.

Многие сотрудники службы экстренной помощи носят с собой Наркан)

Он также доступен в некоторых аптеках без рецепта. За дополнительной информацией обратитесь к поставщику медицинских услуг или в местную аптеку.

Услуги по лечению расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ

ПРОГРАММЫ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ И МОЛОДЫХ ВЗРОСЛЫХ (ДО 26 ЛЕТ)

Амбулаторное Лечение

Another Choice, Another Chance

7000 Franklin Blvd., Ste. 625
Sacramento, CA 95823
(916) 388-9418
пн-пт 8:00 - 18:00 | Суббота 9:00-12:00
<https://www.acacsac.us/>

Лечение расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ, для взрослых, молодежи и семей. Предоставляет индивидуальные, групповые и семейные консультации, лечение расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ, консультации по управлению гневом и услуги по травмам.

Приемлемость: Семьи с молодежью (в возрасте от 7 до 20 лет), которые борются с проблемами употребления психоактивных веществ.

Стоимость: Medi-Cal принимается; самооплата

Процесс направления: Medi-Cal/ незастрахованные: позвоните по номеру (916) 874-9754 для получения помощи | Все остальные: позвоните в организацию за помощью



Неотложная помощь при передозировке

Не стесняйтесь звонить по номеру **911**, если вам или кому-то из ваших знакомых требуется неотложная медицинская помощь, связанная с алкоголем или другими наркотиками.

Амбулаторное Лечение

Capital Star Recovery Services Program

(916) 844-2426
www.starsinc.com/sacramento-county

Предоставляет услуги по лечению расстройств, связанных с употреблением алкоголя и других психоактивных веществ, для молодежи. Услуги включают амбулаторное и стационарное лечение.

Приемлемость: Молодежь (в возрасте от 12 до 26 лет), имеющая право на участие в системе профилактики и лечения наркозависимости округа Сакраменто.

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звоните (916) 874-9754 для направления

Sobriety Brings a Change

4066 47th Ave., Ste. 102
Sacramento, CA 95824
(916) 454-4242
www.sobrietybringsachange.net

Амбулаторное лечение наркомании для взрослых и молодежи. Предлагает индивидуальные планы лечения, консультации, трезвый образ жизни и обучение.

Приемлемость: Программы по борьбе с наркотиками и алкоголем открыты для взрослых старше 21 года. Все остальные программы открыты для молодежи и взрослых

Стоимость: Услуги для молодежи бесплатны. Принимает Medi-Cal; предлагает скользящую шкалу для взрослых

Процесс направления: **Medi-Cal/ незастрахованные:** позвоните по номеру (916) 874-2050 для получения помощи | **Все остальные:** позвоните в организацию за помощью

Услуги по лечению расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ

ПРОГРАММЫ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ И МОЛОДЫХ ВЗРОСЛЫХ (ДО 26 ЛЕТ)

Амбулаторное Лечение

WellSpace Health

(916) 313-8441

www.wellspacehealth.org

Предлагает комплекс услуг для лиц, страдающих от злоупотребления психоактивными веществами и сопутствующих расстройств. Услуги включают в себя консультирование по вопросам зависимости, детоксикацию, стационарное и медикаментозное лечение.

Приемлемость: Открыт для всех жителей округа Сакраменто. Необходимо зарегистрироваться в WellSpace Health

Стоимость: Принимаются программы Medi-Cal, Medicare, Family PACT и самостоятельная оплата (скользящая шкала).

Процесс направления: **Medi-Cal/незастрахованные:** позвоните по номеру (916) 874-2050 для получения помощи **Все остальные:** позвоните в организацию за помощью



Медикаментозное лечение

Aegis Treatment Centers

(916) 774-6647 (Roseville)

(209) 224-8940 (Lodi)

www.pinnacle-treatment.com

Предоставляет услуги по возникновению и возникновению расстройств, связанных с употреблением опиоидов.

Приемлемость: Взрослые (от 18 лет и старше)

Стоимость: Принимает Medi-Cal, Medicare, некоторые частные страховки и самооплату

Процесс направления: **Medi-Cal/незастрахованные:** позвоните по номеру (916) 874-2050 для получения помощи | **Все остальные:** позвоните в организацию за помощью

Bi-Valley Medical Clinic

(916) 974-8090 (Carmichael)

(916) 649-6793 (Norwood)

www.baartprograms.com

Предоставляет услуги по лечению и восстановлению расстройств, связанных с употреблением опиоидов.

Приемлемость: Взрослые (от 18 лет и старше)

Стоимость: Принимает Medi-Cal, Medicare, некоторые частные страховки и самооплату

Процесс направления: **Medi-Cal/незастрахованные:** позвоните по номеру (916) 874-2050 для получения помощи | **Все остальные:** позвоните в организацию за помощью

Услуги по лечению расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ

ПРОГРАММЫ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ И МОЛОДЫХ ВЗРОСЛЫХ (ДО 26 ЛЕТ)

Медикаментозное лечение

C.O.R.E Medical Clinic

2100 Capitol Ave., Sacramento, CA 95816
(916) 442-4985

пн-пт | 6:00 – 14:30

Сб-Вс и праздники | 7:00 – 11:00

www.coremedicalclinic.com

Предоставляет услуги по возникновению и возникновению расстройств, связанных с употреблением опиоидов.

Приемлемость: Взрослые (от 18 лет и старше) с годовой документированной историей опиоидной зависимости и имеют текущую физиологическую зависимость

Стоимость: Принимает Medi-Cal, Medicare и самостоятельную оплату

Процесс направления: **Medi-Cal/**

незастрахованные: позвоните по номеру (916) 874-2050 для получения помощи | **Все**

остальные: позвоните в организацию, чтобы запланировать обслуживание

MedMark Treatment Center

7240 East Southgate Dr., Ste. G
Sacramento, CA 95823
(916) 974-8090

Предоставляет услуги по лечению и восстановлению расстройств, связанных с употреблением опиоидов.

Приемлемость: Взрослые (от 18 лет и старше)

Стоимость: Принимает Medi-Cal, Medicare, некоторые частные страховки и самооплату

Процесс направления: **Medi-Cal/**

незастрахованные: позвоните по номеру (916) 874-2050 для получения помощи | **Все**

остальные: позвоните в организацию за помощью

Поддержка по телефону

Al-Anon Family Group/Alateen - National

1-888-4AL-ANON (1-888-425-2666)

<https://al-anon.org>

Обеспечивает круглосуточную поддержку по телефону семьям и друзьям, пострадавшим от пьянства близкого человека.

Nar-Anon/Narateen

(800) 477-6291

www.nar-anon.org

Предоставляет бесплатные очные и виртуальные группы поддержки, а также образовательные ресурсы для семей и близких, которые пострадали от чьей-либо наркотической зависимости. Следите за расписанием встреч на сайте

Факторы риска употребления и злоупотребления психоактивными веществами среди молодежи

- Раннее агрессивное поведение
- Отсутствие родительского надзора
- Академические проблемы
- Недиagnostированные проблемы с психическим здоровьем
- Употребление наркотиков сверстниками
- Доступность наркотиков
- Бедность
- Отказ сверстников
- Жестокое обращение с детьми и безнадзорность

(Youth.gov, 2021)

Услуги по лечению расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ

ПРОГРАММЫ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ И МОЛОДЫХ ВЗРОСЛЫХ (ДО 26 ЛЕТ)

Поддержка по телефону

SAMHSA's National Helpline

1 (800) 662-HELP (4357)

www.samhsa.gov

Бесплатная круглосуточная конфиденциальная справочная и информационная служба (на английском и испанском языках) для лиц и семей, столкнувшихся с психическими расстройствами и/или расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ.

Профилактика

Программы профилактики помогают предотвратить негативные последствия употребления психоактивных веществ, предоставляя информацию и услуги, способствующие безопасному и здоровому поведению и окружающей среде.

Omni Youth Programs

9616 Micron Ave, Ste. 750

Sacramento, CA, 95827

(916) 362-2000 | info@omniyouth.net

www.omniyouth.net

Поддерживает развитие крепких семей, молодежных лидеров и сообществ с помощью программ, предотвращающих употребление психоактивных веществ среди молодежи (возраст 9–20 лет). Обеспечивает обучение подростков, чтобы они стали фасилитаторами программ профилактики несовершеннолетних, бесплатные семинары, интерактивные выставки по повышению осведомленности о наркотиках и видеопказы.

Профилактика

Partnership to End Addiction

Текст: CONNECT на 55753

www.drugfree.org

Запланировать звонок:

www.scheduler.drugfree.org

Эл. адрес:

<http://www.drugfree.org/email-a-specialist/>

Предоставляет бесплатную конфиденциальную поддержку тем, кто играет вспомогательную роль в жизни молодого человека, борющегося с употреблением психоактивных веществ.

Pro Youth and Families

3780 Rosin Court, Ste. 120

Sacramento, CA 95834

(916) 576-3300

info@proyouthandfamilies.org

www.proyouthandfamilies.org

Предоставляет значимые возможности для молодежи, чтобы узнать, кто они, исследовать значимые темы, развивать навыки и стать лидерами в своих сообществах. Программы включают защиту и участие, наставничество, обучение навыкам взаимоотношений, психическое здоровье, профилактику употребления психоактивных веществ и восстановительное правосудие.



Защитные факторы: злоупотребление психоактивными веществами среди молодежи

- Участие родителей или семьи
- Поддержка семьи
- Родительское неодобрение употребления психоактивных веществ
- Родительский контроль
- Связь со школой (CDC, 2020)

Услуги по лечению расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ

ПРОГРАММЫ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ И МОЛОДЫХ ВЗРОСЛЫХ (ДО 26 ЛЕТ)

Профилактика

Public Health Institute (PHI)

1540 River Park Dr., Ste. 209
Sacramento, CA 95815
(916) 498-6969

Молодежь PHI, вовлеченная в действие (YEA) и Семьи и сообщества вместе (Families ACT) помогают предотвратить употребление алкоголя несовершеннолетними, проводя обучение по профилактике употребления алкоголя для молодежи, родителей и сообщества. Позвоните или пошлите электронное письмо для получения дополнительной информации.

Sacramento County Office of Education

10474 Mather Blvd., Mather, CA 95655
(916) 228-2418
www.scoe.net

Оказывает поддержку учащимся средних и старших классов округа Сакраменто и их консультантам в разработке социальных мероприятий и программ, посвященных борьбе с наркотиками и алкоголем. Заинтересованные школьные округа могут позвонить по телефону (916) 228 2418 для получения дополнительной информации. Молодежь может узнать в своем школьном округе о любых мероприятиях или организациях Friday Night Live или Club Live.

Группы поддержки

Families Anonymous

(800) 736-9805
www.familiesanonymous.org

Предоставляет бесплатные группы поддержки и литературу по выздоровлению для семей и друзей тех, у кого есть текущие, подозреваемые или бывшие проблемы с употреблением психоактивных веществ. Проверьте веб-сайт для списка виртуальных встреч.

Группы поддержки

Nar-Anon/Narateen

(800) 477-6291
www.nar-anon.org

Предоставляет бесплатные очные и виртуальные группы поддержки, а также образовательные ресурсы для семей и близких, которые пострадали от чьей-либо наркотической зависимости. Проверьте веб-сайт для расписания встреч.

Sacramento Al-Anon Family Group/Alateen

(916) 334-2970
<https://sacal-anon.blogspot.com/>

Предоставляет бесплатные группы поддержки сверстников и информацию для семей и друзей, которые пострадали от пьянства близкого человека. Проверьте веб-сайт для расписания встреч.

Sacramento LGBT Community Center

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185 | info@saccenter.org
пн-пт | 10:00 – 18:00
выходные | 10:00 – 16:00
www.saccenter.org/mentalhealth

Позвоните в Q-Spot, чтобы получить информацию о группах поддержки молодежи, страдающих от употребления психоактивных веществ. Звоните в рабочее время для помощи или помощи.

Услуги по лечению расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ ВЕЩЕСТВ

Коалиции по борьбе с употреблением психоактивных веществ

Sacramento County Coalition for Youth

www.sacramentoccy.org

Работает над тем, чтобы сделать Сакраменто безопасным местом для роста молодых людей, свободным от влияния веществ, вызывающих привыкание и вредных.

По всем вопросам обращайтесь по электронной почте: jorrock@scoe.net

Sacramento County Methamphetamine Coalition

www.letstalkmeth.org

Работает над выявлением и реализацией инициатив, направленных на решение связанных с употреблением метамфетамина проблем в округе Сакраменто.

По всем вопросам обращайтесь по электронной почте:

DHS-SUPT@SacCounty.gov

Sacramento County Opioid Coalition

www.sacopioidcoalition.org

Работает над информированием общественности об употреблении опиоидов, расширением доступа к лечению, поощрением раннего вмешательства, лечения и усилением эпиднадзора за опиоидами.

По всем вопросам обращайтесь по электронной почте: info@sacopioidcoalition.org



Услуги по лечению расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ ВЕЩЕСТВ

Программы вождения в нетрезвом виде

Водительские права физического лица будут приостановлены, если ему будет предъявлено обвинение в вождении в нетрезвом виде (DUI). Согласно Калифорнийскому департаменту транспортных средств (DMV), приостановление или отзыв - это немедленное административное действие, предпринятое только в отношении водительских прав. Лицо с DUI должно будет пройти лицензированную программу DUI штата Калифорния, прежде чем иметь право на получение неограниченной лицензии.



После ареста за вождение в нетрезвом виде и вынесения судебного приговора DMV уведомляется о правонарушении, и нарушитель направляется в программу DUI. Ответственность за регистрацию в Программе DUI лежит на правонарушителе; невыполнение этого требования приведет к уведомлению Суда о повторном направлении. Программа DUI уведомляет Суд о зачислении правонарушителя в программу, завершении или исключении из нее. По состоянию на июль 2017 года лицензированные государством программы DUI округа Сакраменто предлагаются через Bridges Professional Treatment Services, Safety Center, Inc. и Консультационный центр Terra Nova.

Bridges Professional Treatment Services

www.bridgesinc.net

(916) 840-7874 (Sacramento)

dui@bridgesinc.net

Safety Center

www.safetycenter.org

(916) 721-3748 (Citrus Heights)

(916) 366-7233 (Sacramento)

(916) 394-2320 (North Highlands)

Terra Nova Counseling

www.terrannovacounseling.org

(916) 444-5680 (Midtown)

(916) 564-0600 (North Sacramento)

(916) 239-6379 (Sacramento)



УСЛУГИ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ САМОУБИЙСТВ

Соответствующие культурным и лингвистическим особенностям службы поддержки по предотвращению самоубийств, адаптированные к потребностям конкретных сообществ.

Кризисная Телефонная поддержка

Suicide Prevention Crisis Line

(916) 368-3111 or 1-800-273-8255
Текст "HOPE" HA(916) 668-iCAN (4226)
24 часа в сутки, 7 дней в неделю

Бесплатная немедленная поддержка в кризисных ситуациях в области психического здоровья для тех, кто испытывает кризис психического здоровья и / или кто подумывает о самоубийстве.

The Trevor Project

(866) 488-7386 | Текст "START" HA 678-678
24 часа в сутки, 7 дней в неделю
www.thetrevorproject.org

Предоставляет конфиденциальную кризисную поддержку и услуги по предотвращению самоубийств для ЛГБТК+ молодежи (до 25 лет), борющейся с каминг-аутом, ЛГБТК+ идентичностью, депрессией и самоубийством

Trans Lifeline

(877) 565-8860
24 часа в сутки, 7 дней в неделю
www.translifeline.org

Конфиденциальная, анонимная линия поддержки сверстников для трансгендерных людей, их друзей и семьи. Предлагает эмоциональную поддержку, рекомендации по обслуживанию и микро-гранты.

Кризисная Телефонная поддержка

Veterans Crisis Line

(800) 273-8255 (Press 1) | Text 838255
(800) 799-4889 (deaf & hard of hearing)
24 часа в сутки, 7 дней в неделю
www.veteranscrisisline.net

Бесплатная конфиденциальная линия экстренной помощи для ветеранов, действующих военнослужащих и их семей. Предоставляет конфиденциальное консультирование в кризисных ситуациях и ссылки на ресурсы, включая услуги в местном медицинском центре штата Вирджиния.

WEAVE 24-hour Crisis Line

(916) 920-2952
24 часа в сутки, 7 дней в неделю
www.weaveinc.org

Бесплатное, конфиденциальное кризисное вмешательство и поддержка выживших жертв домашнего насилия, сексуального насилия и торговли людьми в целях сексуальной эксплуатации.



Позвоните, напишите или пообщайтесь в чате, чтобы получить немедленную помощь в кризисной ситуации

Услуги по предотвращению самоубийств

Некризисная Телефонная поддержка

Consumer Operated Warm Line

720 Howe Ave., Ste. 102,
Sacramento, CA 95825
(916) 366-4668
Пн-Пт | 9:00 – 17:00

Некризисная телефонная линия, предлагающая поддерживающее прослушивание, рекомендации по ресурсам, семинары по Плану действий по оздоровлению (WRAP), группы поддержки, поддержку сверстников, работу с общественностью, образование и обучение.

Приемлемость: Нет квалификационных требований

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звонок за помощью

Поддержка Связей с Сообществом

Программы поддержки связей с сообществами (SCC) предоставляют соответствующие культурным и лингвистическим особенностям услуги по предотвращению самоубийств для конкретных сообществ.

Asian Pacific Community Counseling

7273 14th Ave., Ste. 120B
Sacramento, CA 95820
(916) 383-6783
Пн-Чт | 8:00 - 19:00
Пт | 8:00 - 17:00

<http://apccounseling.org>

Общественная поддержка кантонских, хмонгских и вьетнамских общин, включая занятия по навыкам, группы поддержки, мероприятия по созданию сообщества и просвещение по предотвращению самоубийств.

Приемлемость: Члены кантонского, хмонга и вьетнамского сообщества

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните для получения информации

Поддержка Связей с Сообществом

Children's Receiving Home

3555 Auburn Blvd. Sacramento, CA 95821
(916) 616-2397
Пн-пт | 9:00 – 18:00

Услуги по предотвращению самоубийств для бездомной, приемной и ЛГБТК+ молодежи. Услуги включают направление ресурсов к возможностям получения жилья, службам охраны психического здоровья, поставщикам медицинских услуг для женщин, ресурсам ЛГБТК и другим социальным службам. Также предлагает семинары, группы поддержки, ведение дел и предметы первой необходимости для бездомной / сбежавшей молодежи.

Приемлемость: ЛГБТК+, приемная и бездомная молодежь/молодые люди (12-25 лет)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Вызов для доступа к службам

La Familia Community Counseling Center

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600 (в нерабочее время)
Пн-Пт | 8:30-17:00
www.lafcc.org

Предлагает услуги по предотвращению самоубийств для латиноамериканского сообщества. Проводит группы поддержки, семинары по повышению осведомленности о рисках, группы старших товарищей и общественные мероприятия.

Приемлемость: Латиноамериканское сообщество (все возрасты)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните, зайдите или посетите веб-сайт для получения дополнительной информации

Услуги по предотвращению самоубийств

Поддержка Связей с Сообществом

Iu Mien Community Services

5657 Stockton Blvd., Ste. 102,
Sacramento, CA 95824
(916) 383-3083
Пн-Пт | 9:00 – 17:00
www.unitediumien.org

Социальные услуги, учитывающие культурные особенности, для сообщества Iu Mien. Предоставляет группы поддержки, радиопрограмму и другие общественные мероприятия. Также предоставляет направления ресурсов, ведение дел, перевод документов, устный перевод и ведение дел.

Приемлемость: Сообщество Ю Миен (все возрасты)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните для получения дополнительной информации



Национальная линия помощи по предотвращению самоубийств

1-800-273-8255

Звоните 24/7 для экстренной помощи

Поддержка Связей с Сообществом

Sacramento Native American Health Center

2020 J St., Sacramento, CA 95811
(916) 341-0575
Пн-пт | 7:30–17:00 www.snahc.org

Предоставляет компетентные в культурном отношении комплексные услуги в области поведенческого здоровья, включая амбулаторное консультирование по вопросам психического здоровья и злоупотребления психоактивными веществами, группы поддержки, управление лекарствами и традиционные методы лечения. Доступна также первичная помощь.

Приемлемость: Должен быть участником (открыт для всех); Некоторые группы поддержки открыты для публики

Стоимость: Принимаются программы Medi-Cal и Medicare, самооплата (по скользящей шкале) и частное страхование (только для местных пациентов).

Процесс направления: Позвоните для получения дополнительной информации

Senior Peer Counseling

720 Howe Ave, Ste. 102
Sacramento, CA 95825
(916) 855-5444
Пн-Пт | 9:00 – 17:00

Предоставляет изолированным и не выходя из дома пожилым людям консультации со сверстниками, направления к ресурсам и образование.

Приемлемость: Пожилые люди (55 лет и старше)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звонок за помощью

Услуги по предотвращению самоубийств

Поддержка Связей с Сообществом

Slavic Assistance Center

2117 Cottage Way, Sacramento, CA 95825
(916) 925-1017
www.slaviccenter.us

Обеспечивает укрепление здоровья семьи, услуги по развитию сообщества, а также образование и обучение иммиграции и натурализации для славян, проживающих в районе Большого Сакраменто.

Приемлемость: Славянская община (все возрасты)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звоните для информации

The Living Room: African American Suicide Prevention Project

(916) 234-0178 or (916) 807-7820
Пн-Пт | 15:00 - 21:00
www.aaspp-thelivingroom.org

Юг: 7000 Franklin Blvd., Ste. 1020
Sacramento, CA 95823

Север: 4704 Roseville Rd., Ste. 110
North Highlands, CA 95660

Предоставляет услуги по поддержке эмоционального благополучия чернокожих и афроамериканцев. Предлагает консультации сверстников/семей, кризисное вмешательство, группы поддержки и общественные семинары.

Приемлемость: Сообщество чернокожих и афроамериканцев (всех возрастов)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звонок за помощью

Поддержка Скорби

Friends for Survival

(916) 392-0664 or (800) 646-7322
Пн-Пт | 9:00 – 17:00
www.friendsforsurvival.org/meetings

Предоставляет бесплатные группы поддержки горя под руководством сверстников для членов семьи и/или друзей, переживающих трудности, связанные со смертью близкого человека в результате самоубийства. Зарегистрируйтесь в группе поддержки онлайн.

5 шагов, чтобы помочь человеку, испытывающему эмоциональную боль



СПРОСИТЕ

Ты думаешь о том, чтобы покончить с собой?



СОХРАНИТЕ ИХ В БЕЗОПАСНОСТИ

Сократите доступ к смертоносным предметам или местам



БУДЬ РЯДОМ С НИМИ

Внимательно выслушайте и признайте их чувства



ПОМОГИТЕ ИМ СВЯЗАТЬСЯ

Национальный спасательный круг по предотвращению самоубийств 1-800-273-8255



ОСТАВАЙТЕСЬ НА СВЯЗИ

Следите и оставайтесь на связи после кризиса

(NIMH, 2021)

ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ

Группы поддержки обеспечивают безопасное пространство для людей с общим опытом или проблемами, чтобы оказывать эмоциональную и моральную поддержку, ободрение, утешение и советы друг другу. Примечание: Группы поддержки при расстройствах, связанных с употреблением психоактивных веществ, перечислены в разделе "Услуги по профилактике и лечению расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ" данного руководства.

Американский индеец и уроженец Аляски

Sacramento Native American Health Center

2020 J St., Sacramento, CA 95811
(916) 341-0575
Пн-пт | 7:30–17:00 www.snahc.org

Предоставляет бесплатные / недорогие культурно компетентные и целостные группы поддержки для членов НАНС и сообщества в целом. Проверьте сведения о группе календаря сообщества: www.snahc.org/snahc-events

Азиат-американец и житель Тихоокеанских островов

Asian Pacific Community Counseling

7273 14th Ave., Ste. 120B
Sacramento, CA 95820
(916) 383-6783
<http://apccounseling.org>

Предоставляет бесплатные группы поддержки для членов сообщества жителей островов Азии и Тихого океана на родных языках для борьбы с такими факторами риска, как ограниченная аккультурация, одиночество и безнадежность. Позвоните для получения дополнительной информации.

Healthy Village Senior Group

6000 Lemon Hill Dr., Sacramento, CA 95824
(916) 393-3083
Пн и ср | с 9 утра до 12 вечера
www.unitediumien.org

Безопасное, поддерживающее социальное пространство для пожилых людей Iu Mien, где они могут поделиться своими заботами о здоровье и благополучии и участвовать в общественных мероприятиях.

Азиат-американец и житель Тихоокеанских островов

Lao Family Community Development

(916) 359-2788 (Север)
(916) 393-7501 (Юг)
Пн-Пт | 9:00 – 17:00
www.lfcd.org

Предоставляет бесплатные группы поддержки сверстников для различных беженцев, иммигрантов, людей с ограниченным знанием английского языка и малообеспеченных членов сообщества, родившихся в США. Позвоните для получения информации.

S.A.E Mien Youth Club

5657 Stockton Blvd., Ste. 102,
Sacramento, CA 95824
(916) 383-3083
Пн-Пт | 9:00 – 17:00
www.unitediumien.org

Социальный клуб для молодежи Iu Mien, чтобы пообщаться со своими сверстниками и узнать о культуре Iu Mien. Мероприятия включают клубные собрания, обучение физическому и психическому здоровью, семинары, игры по сплочению команды, волонтерскую деятельность и лидерские мероприятия. Посетите веб-сайт для получения дополнительной информации.

Группы поддержки

Черный и афроамериканец

Safe Black Space

(530) 683-5101

SafeBlackSpace@gmail.com

www.safeblackspace.org

Предоставляет культурно-специфические стратегии, чтобы помочь членам сообщества чернокожих и афроамериканцев исцелиться от текущего и исторического опыта расового стресса, беспокойства, травмы и / или травмы. Предлагает ежемесячные кружки исцеления сообщества (по мере необходимости) и постоянные кружки освобождения.

The Living Room: African American Suicide Prevention Project

(916) 234-0178 or (916) 807-7820

Support group hours vary

<https://aaspp-thelivingroom.org/groups>

Предоставляет бесплатный еженедельный круг исцеления для членов сообщества чернокожих и афроамериканцев и бесплатную группу поддержки для мам, воспитывающих подростков. Группы требуют регистрации. Подробности на сайте и регистрация.

Слепой и слабовидящий

Society for the Blind

1238 S. St., Sacramento, CA 95811

(916) 452-8271

<https://societyfortheblind.org>

Предлагает группы поддержки для слепых или людей с плохим зрением или недавней потерей зрения. Позвоните или посетите веб-сайт для получения дополнительной информации.

Глухие и слабослышащие

NORCAL Services for Deaf & Hard of Hearing

4044 N. Freeway Blvd.

Sacramento, CA 95834

(916) 349-7500 (V) | (916) 993-3048 (VP)

(916) 550-9355 (P3)

(916) 236-1184 (в нерабочее время)

<https://norcalcenter.org>

Создает группы поддержки для глухих и слабослышащих. Позвоните или посетите веб-сайт для получения дополнительной информации.



Преимущества групп поддержки

- Уменьшенная изоляция
- Уменьшение дистресса, депрессии, беспокойства или усталости
- Открыто и честно говорить о своих чувствах
- Улучшение навыков преодоления трудностей
- Сохранение мотивации для лечения хронических заболеваний или соблюдения планов лечения
- Обретение чувства силы, контроля или надежды
- Улучшение понимания вашей болезни или вашего собственного опыта с ней
- Получение практических отзывов о вариантах лечения
- Изучение медицинских, экономических или социальных ресурсов (Mayo Clinic, 2022)

Группы поддержки

Общее психическое здоровье

Cal Voices

720 Howe Ave. Sacramento, CA, 95825
(916) 366-4600

Часы работы группы поддержки различаются
www.calvoices.org/support-groups

Содействует созданию различных бесплатных групп поддержки, открытых для общественности в округах Амадор и Сакраменто (конкретные права зависят от группы). Посетите веб-сайт для получения списка доступных групп поддержки, права на участие и информации о регистрации.

Depression and Bipolar Support Alliance

(800) 826-3632
www.dbsalliance.org

Бесплатные группы поддержки, образовательная информация и ссылки на местные или региональные ресурсы для людей, живущих с депрессией или биполярным расстройством (для посещения групп поддержки должны быть старше 18 лет). Проверьте веб-сайт для групп онлайн-поддержки и ресурсов.

Wellness and Recovery Centers (WRCs)

(916) 485-4175 (Северный центр)
(916) 394-9195 (Южный центр)
Часы работы группы поддержки различаются
www.consumersselfhelp.org/calendars

Предоставляет множество бесплатных еженедельных групп поддержки психического здоровья и хорошего самочувствия для взрослых (в возрасте 18 лет и старше). Необходимо зарегистрироваться в одном из WRC для доступа к группам поддержки. Ежемесячный календарь текущих групп поддержки публикуется в Интернете на каждом WRC. Звоните для получения дополнительной информации.

Общее психическое здоровье

Sacramento Native American Health Center

2020 J St., Sacramento, CA 95811
(916) 341-0575
Пн-пт | 7:30–17:00 www.snahc.org

Предоставляет бесплатные/недорогие культурно компетентные и целостные группы поддержки для членов SNAHC и общества в целом. Проверьте сведения о группе календаря сообщества: www.snahc.org/snahc-events

Поддержка горя

Friends for Survival

(916) 392-0664 or (800) 646-7322
Часы работы группы поддержки различаются
www.friendsforsurvival.org/meetings

Предоставляет бесплатные группы поддержки горя под руководством сверстников для членов семьи и/или друзей, переживающих трудности, связанные со смертью близкого человека в результате самоубийства. Зарегистрируйтесь в группе поддержки онлайн.

Латиноамериканцы и Latinx

La Familia Counseling Center

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600 (в нерабочее время)
пн-пт | 8:30–17:00
www.lafcc.org

Создает группы поддержки для отдельных лиц и семей. Позвоните, загляните или посетите веб-сайт для получения информации о предстоящих группах и правах.

Группы поддержки

ЛГБТК+ сообщества

Gender Health Center

3823 V St. Sacramento, CA 95817

(916) 455-2391

Пн-пт | 9:00 – 18:00

www.genderhealthcenter.org

Предоставляет бесплатные группы поддержки трансгендерам и гендерно неконформным взрослым. Актуальное расписание звоните.

Sacramento LGBT Community Center

1015 20th St., Sacramento, CA 95811

(916) 442-0185 | info@saccenter.org

пн-пт | 10:00 – 18:00

выходные | 10:00 – 16:00

www.saccenter.org/mentalhealth

Предоставляет культурно приемлемые группы поддержки для представителей ЛГБТК+ всех возрастов. Группы поддержки находятся на связи. Текущий список групп поддержки доступен в Интернете, а наиболее обновленное расписание находится в календаре сообщества.

Группы поддержки родителей

Capitol Adoptive Families Alliance Respite Program

(916) 671-2030

Пн-пт | 8:00 – 17:00

www.capadoptfam.org/support-groups

Предоставляет бесплатные группы поддержки для приемных семей округа Сакраменто. Предоставляет варианты для родителей и подростков. Проверьте веб-сайт для списка групп поддержки и регистрационной информации.

Группы поддержки молодежи

Cal Voices

720 Howe Ave. Sacramento, CA, 95825

(916) 366-4600

Часы работы группы поддержки различаются

www.calvoices.org/support-groups

Предоставляет множество бесплатных групп поддержки, открытых для общественности в округе Сакраменто (конкретное право на участие зависит от группы). Проверьте веб-сайт для получения списка доступных групп поддержки, информации о приемлемости и регистрации.

Children's Receiving Home

3555 Auburn Blvd. Sacramento, CA 95821

(916) 616-2397

Часы работы группы поддержки различаются

Предоставляет группы поддержки для бездомной, приемной и ЛГБТК+ молодежи (в возрасте 12-25 лет) и бесплатные направления в дополнительные группы поддержки на базе сообщества. Позвоните для получения дополнительной информации о существующих группах поддержки или заполните онлайн-форму приема.

La Familia Counseling Center

5523 34th St., Sacramento, CA 95820

(916) 210-8733

(916) 227-2600 (в нерабочее время)

пн-пт | 8:30–17:00

www.lafcc.org

Создает группы поддержки для отдельных лиц и семей. Позвоните, загляните или посетите веб-сайт для получения информации о предстоящих группах и правах.

Группы поддержки

Группы поддержки молодежи

Q-Spot

1015 20th St., Sacramento, CA 95811

(916) 442-0185, Ext. 107

пн-пт | 12:00 – 18:00

выходные | 10:00 – 16:00

www.saccenter.org/youth

Создает группы поддержки для ЛГБТК+ молодежи и молодых людей (в возрасте от 12 до 24 лет).

Группы поддержки молодежи

The Source

2750 Sutterville Rd. Sacramento, 95820

(916) 787-7678 | thesource@kidshome.org

24 часа в сутки, 7 дней в неделю

www.thesourcesacramento.com

Оказывает срочную поддержку приемной молодежи (нынешним и бывшим) и их ресурсным семьям. Услуги включают в себя бесплатную горячую линию поддержки, управление делами, услуги по охране психического здоровья и рекомендации по ресурсам.



Вопросы, которые следует задать перед присоединением к группе поддержки

- Группа предназначена для людей с определенным психическим заболеванием?
- Встречается ли группа на определенный период времени или она продолжается бесконечно?
- Где встречается группа?
- В какое время и как часто собирается группа?
- Есть ли фасилитатор или модератор?
- Прошел ли фасилитатор обучение?
- Включен ли в группу эксперт по психическому здоровью?
- Каковы принципы конфиденциальности?
- Каковы основные правила группового участия?
- На что похоже обычное собрание?
- Стоимость?

УСЛУГИ ПО ПСИХИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ ВETERANОВ

Психическое здоровье и вспомогательные услуги для ветеранов, их семей и опекунов.

Доступ к преимуществам

Sacramento County Department of Health Services Veterans Services

3970 Research Dr., Sacramento, CA 95838
(916) 874-6811 | DHA-VET@saccounty.net

Помогает ветеранам и квалифицированным иждивенцам с получением пособий по программе VA. Предоставляет помощь с заявлениями об инвалидности, связанными со службой, пенсиями по инвалидности, не связанными со службой, зачислением в VA, пособиями в связи с потерей кормильца и Программой освобождения от платы за обучение в Калифорнии (CalVet).

Приемлемость: Ветераны и их семьи

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звонок за помощью

Поддержка сиделки

VA Caregiver Support Line

1(855) 260-3274 (бесплатный)
пн-пт | 5:00 – 19:00
Сб | 5:00 – 14:00

Линия поддержки для опекунов, членов семьи, друзей и общественных партнеров ветеранов. Предоставляет консультации, услуги поддержки лиц, осуществляющих уход, обучение и рекомендации по ресурсам.

Приемлемость: Опекуны, члены семьи, друзья, ветераны и партнеры по сообществу

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звонок за помощью

Комплексные услуги

Nation's Finest

7270 East Southgate Dr., Sacramento, CA, 95823
(916) 393-8387

Пн-Пт | 9 утра до 5 вечера

www.nationsfinest.org

Оказывает услуги ветеранам и их семьям. Предлагает консультации по вопросам психического здоровья и употребления психоактивных веществ, медицинские услуги, ведение дел, услуги по трудоустройству, помощь с жильем и направления к ресурсам.

Приемлемость: Ветераны и их семьи/друзья

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звоните или записывайтесь

Кризисные услуги

National Veterans Foundation

(888) 777-4443
24 часа в сутки, 7 дней в неделю
<https://nvf.org>

Предоставляет ветеранам, военнослужащим и их семьям кризисную поддержку и вспомогательные услуги, включая рекомендации по ресурсам и онлайн-сайт с доступом к дополнительным ресурсам.

Приемлемость: Ветераны, военнослужащие и их семьи/друзья

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Вызовите немедленную помощь

УСЛУГИ ПО ПСИХИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ ВЕТЕРАНОВ

Кризисные услуги

Veterans Crisis Line

(800) 273-8255 (Нажмите 1) | Текст 838255
(800) 799-4889 (глухой и слабослышащий)
24 часа в сутки, 7 дней в неделю
www.veteranscrisisline.net

Бесплатная конфиденциальная телефонная линия для ветеранов, военнослужащих и членов их семей. Звонящие связаны с заботливыми квалифицированными специалистами Департамента по делам ветеранов, которые предоставляют конфиденциальные консультации в кризисных ситуациях и ссылки на ресурсы, включая услуги в местном медицинском центре VA.

Услуги бездомным

VA Homeless Drop-in Clinic

10535 Hospital Way, Mather, CA 95655
(877) 424-3838
24 часа в сутки, 7 дней в неделю

Центр помощи бездомным ветеранам. Предоставляет направления к специалистам, временное жилье, временное жилье, лечение наркомании по месту жительства и скрининг для участия в программе HUD-VASH (Ваучер на выбор жилья для ветеранов).

Приемлемость: Любой ветеран, испытывающий жилищные проблемы

Стоимость: Бесплатно для имеющих право ветеранов

Процесс направления: Позвоните для получения информации или обратитесь за помощью; Принесите удостоверение личности с фотографией государственного образца и DD214

Услуги по охране психического здоровья

Sacramento VA Medical Center – Mental Health Services

10535 Hospital Way, Mather, CA 95655
(800) 382-8387
24 часа в сутки, 7 дней в неделю

Предоставляет услуги ветеранам, страдающим посттравматическим стрессовым расстройством, депрессией, горем, гневом или травмой, а также другими проблемами, влияющими на их эмоциональное благополучие. Услуги включают индивидуальное/групповое консультирование, медикаментозную поддержку, лечение наркомании, консультации и оценку, а также лечение посттравматического стрессового расстройства.

Приемлемость: Ветераны и военнослужащие переходного периода

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните, чтобы соединиться с координатором приема

**Служба психического здоровья ветеранов**

- Краткосрочные стационарные услуги
- Амбулаторные услуги
- Реабилитационное лечение и стационарные программы
- Первая помощь
- Поддерживаемые рабочие настройки
- Неотложная психиатрическая помощь (24/7)
- Кризисная линия для ветеранов

ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Центры оздоровления и восстановления (WRC) округа Сакраменто — это многофункциональные центры на базе местных сообществ, которые предлагают широкий спектр комплексных услуг и оздоровительных мероприятий, предназначенных для поддержки клиентов в достижении их целей восстановления. В округе есть два WRC, один на севере и один на юге, и в обоих работают коллеги с опытом выздоровления от психического заболевания.

Wellness and Recovery Center - North

2500 Marconi Ave., Ste. 100

Sacramento, CA 95821

(916) 485-4175

Пн-Пт | 9:00 – 17:00

<https://www.consumersselfhelp.org/wrc-north>

Wellness and Recovery Center - South

7171 Bowling Drive, Ste. 300

Sacramento, CA 95823

(916) 394-9195

Пн-Пт | 9:00 – 17:00

[https://www.consumersselfhelp.org/wrc-south- 1](https://www.consumersselfhelp.org/wrc-south-1)

Услуги включают:

- Программа лечения, в рамках которой предоставляются услуги психиатрической и медикаментозной поддержки, ведения пациентов и психиатрические услуги для клиентов с серьезными психическими заболеваниями.
- Общественная программа, включающая мероприятия по развитию навыков, профессиональную поддержку, семейное образование, самопомощь, а также консультации и поддержку сверстников.
- Оздоровительные мероприятия, такие как искусство и музыка, ведение дневника, творческое письмо, йога, 12-шаговые группы восстановления, постановка целей, кризисное планирование, естественные лечебные практики и другие оздоровительные услуги.

Все услуги БЕСПЛАТНЫ

Приемлемость:

- Общественная программа и оздоровительные мероприятия: открыты для всех взрослых в возрасте 18 лет и старше.
- Программа лечения: открыта для взрослых от 18 лет и старше, имеющих право на получение услуг в округе Сакраменто.

Процесс направления:

- Общественная программа и оздоровительные мероприятия: позвоните в WRC, чтобы начать.

Программа лечения:

- Заинтересованные лица должны звонить (916) 875-1055 для оценки и разрешения на лечение.

МОЛОДЕЖЬ И МОЛОДЫЕ ВЗРОСЛЫЕ

Услуги и поддержка в области психического здоровья на базе сообщества, предназначенные для детей, молодежи и молодых людей (до 25 лет). Также перечислены программы, которые обслуживают все возрасты.

Консультирование

Consultation, Support, and Engagement Team (CSET) for Commercially Sexually Exploited Children and Youth (CSEC)

401 S St., Sacramento, CA, 95814
(916) 844-2426

www.starsinc.com/sacramento-county-cset

Услуги для молодежи, подвергшейся сексуальной эксплуатации в коммерческих целях или подвергающейся риску эксплуатации. Обеспечивает оценку потребностей, поддержку в кризисных ситуациях, поддержку сверстников и групповые мероприятия, связь с ресурсами и работу с населением.

Приемлемость: Дети, подвергающиеся сексуальной эксплуатации в коммерческих целях, или дети, которым грозит сексуальная эксплуатация (возраст 12–21 год)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звонок за помощью

Консультирование

Gender Health Center

3823 V St. Sacramento, CA 95817
(916) 455-2391

Пн-пт | 9:00 – 18:00

www.genderhealthcenter.org

Предоставляет услуги и поддержку трансгендерам и гендерно-неконформным лицам, включая консультирование, снижение вреда, передышку для психического здоровья, тестирование на ЗППП, защиту интересов и направление ресурсов в службы поддержки сообщества ЛГБТК+.

Приемлемость: Трансгендерные и гендерно-неконформные Взрослые (от 18 лет и старше)

Стоимость: Большинство услуг бесплатны; Консультации: самостоятельная оплата (оплата по скользящей шкале)

Процесс направления: Требуется запись на консультацию, защиту интересов и тестирование на ИППП. Дроп-ин для временного ухода, групп поддержки и обмена шприцев (конкретные часы см. на веб-сайте)



Молодежь и психическое здоровье

20-25% молодых людей соответствуют критериям хронического психического расстройства, вызывающего серьезное ролевое нарушение и/или дистресс
(Министерство здравоохранения и социальных служб США [HHS], 2021a)

Молодежь и молодые взрослые

Консультирование

La Familia Counseling Center

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600 (в нерабочее время)
пн-пт | 8:30–17:00
www.lafcc.org

Предоставляет поддержку детям и молодежи (до 21 года), включая консультации, группы поддержки, санитарное просвещение, семинары по информированию о рисках, обучение лидерству, возможности стажировок и общественные мероприятия.

Приемлемость: Зависит от программы. Проверьте веб-сайт для получения подробной информации

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните, загляните или посетите веб-сайт для получения дополнительной информации

Sacramento LGBT Community Center

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185 | info@saccenter.org
пн-пт | 10:00 – 18:00
выходные | 10:00 – 16:00
www.saccenter.org/mentalhealth

Программы и услуги для поддержки психического и физического здоровья и благополучия сообществ ЛГБТК+. Предоставляет в том числе группы поддержки, консультирование жертв преступлений, временный уход, тестирование на ИППП, подготовку, услуги/направления по уходу для подтверждения пола. семинары и ссылки на ресурсы.

Приемлемость: ЛГБТК+ люди (12 лет и старше)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звоните или записывайтесь

Консультирование

Sacramento Native American Health Center

2020 J St., Sacramento, CA 95811
(916) 341-0575
Пн-пт | 7:30–17:00
www.snahc.org

Предоставляет культурно компетентные услуги в области поведенческого здоровья для молодежи и молодых людей. Услуги включают в себя консультирование, традиционные методы лечения, группы поддержки и управление лекарствами. Доступна также первичная помощь.

Приемлемость: Должен быть участником (открыт для всех); Некоторые группы поддержки открыты для публики

Стоимость: Принимаются программы Medi-Cal, Medicare, самооплата и некоторые частные страховки.

Процесс направления: Позвоните для получения дополнительной информации

**Предупреждающие знаки**

- Постоянная грусть (более 2 недель)
- Уход или избегание социальной деятельности
- Обижать или говорить о причинении себе вреда
- Разговоры о смерти или самоубийстве
- Резкие изменения настроения/поведения
- Изменения в привычках сна/еды
- Необъяснимая потеря веса

Молодежь и молодые взрослые

Консультирование

Sacramento State Center for Counseling & Diagnostic Services

6000 J St., Eureka Hall, Rm. 421
Sacramento, CA 95819
(916) 278-6252 | ccds@csus.edu
Пн-пт | 8:00 – 17:00

Предоставляет доступные по цене консультации по психическому здоровью, консультации по вопросам карьеры и реабилитации, а также услуги по образовательному тестированию (K-12) для отдельных лиц, пар, семей и детей (услуги доступны с сентября по декабрь и с февраля по май).

Приемлемость: Люди, живущие в Сакраменто

Стоимость:

- Консультации: 100 долларов США за 14 сеансов
- Диагностическое тестирование: \$200

Процесс направления: Звонок за помощью

Shifa for Today

3820 Auburn Blvd., Ste. 83
Sacramento, CA 95821
(916) 486-8626 | counseling@mas-ssf.org
Пн-Пт | 9:00 – 17:00
www.mas-ssf.org

Консультации сверстников и справочная служба для мусульман, пар, семей и подростков.

Приемлемость: Члены мусульманской общины всех возрастов

Стоимость: Самостоятельная оплата (плата по скользящей шкале)

Процесс направления: Email or call to speak with the intake coordinator

Консультирование

Therapeutic Services Focused on the Black and African American Community

<https://dhs.saccounty.net/BHS/Pages/Mental-Health-Services.aspx>

Предоставляются доступные консультации по вопросам психического здоровья, консультации по вопросам карьеры и восстановления, а также услуги по образовательному тестированию (K-12) для часто встречающихся лиц, пар, семей и детей (услуги, соответствующие с сентября по декабрь и с февраля по май).

Приемлемость: чернокожие и афроамериканцы всех возрастов.

Стоимость: Бесплатно за первые 8 посещений

Процесс направления: Обратитесь к поставщику, указанному на веб-сайте, чтобы запланировать услуги

Transcultural Wellness Center

7273 14th Ave., Ste. 120B
Sacramento, CA 95820
(916) 383-6783
Пн-Чт | 8:00 – 19:00; Пт | 8:00 – 17:00
<http://apccounseling.org>

Психиатрические услуги для жителей азиатских и тихоокеанских островов (API), включая оценку, консультирование, медикаментозную поддержку, обучение жизненным навыкам, социализацию и направление к специалистам.

Приемлемость: Участники сообщества API, имеющие право на участие в программе Medi-Cal, и незастрахованные (всех возрастов)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Программа Medi-Cal/незастрахованные: позвоните по телефону (916) 875-1055, чтобы узнать о соответствии требованиям и разрешении на лечение

Молодежь и молодые взрослые

Консультирование

UC Davis Early Psychosis Program

(916) 734-7251

Пн-пт | 8:00 – 17:00

Программы и услуги для лиц, испытывающих симптомы раннего психоза. Предлагает клиническую оценку, управление лекарствами, ведение случаев, а также индивидуальное / семейное обучение болезням, группы поддержки и помощь в трудоустройстве.

Приемлемость: Индивидуальные (12-40 лет)

Стоимость: Принимает Medi-Cal, частную страховку и самостоятельную оплату

Процесс направления: Звонок за помощью

WEAVE: Services for Survivors

1900 K St., Sacramento, CA 95811

(916) 920-2952

24 часа в сутки, 7 дней в неделю

www.weaveinc.org

Услуги и поддержка для жертв домашнего насилия, сексуальных посягательств и торговли людьми в целях сексуальной эксплуатации. Предоставляет консультации, кризисную линию, экстренное жилье, юридическую помощь, ведение дел и семинары по развитию навыков.

Приемлемость: Жертвы домашнего насилия, сексуальных посягательств и торговли людьми в целях сексуальной эксплуатации

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звонок за помощью

Кризисная поддержка

Children's Receiving Home - Supporting Community Connections

3555 Auburn Blvd. Sacramento, CA 95821

(916) 616-2397

Пн-пт | 9:00 – 18:00

Услуги по предотвращению самоубийств для бездомной, приемной и ЛГБТК+ молодежи. Услуги включают в себя направление к специалистам по поиску жилья, услуги по охране психического здоровья, поставщиков медицинских услуг для женщин, ресурсы ЛГБТК и другие социальные услуги. Также предлагает семинары, группы поддержки, ведение дел и предметы первой необходимости для бездомной / сбежавшей из дома молодежи.

Приемлемость: ЛГБТК+, приемная и бездомная молодежь/молодые взрослые (12-25 лет)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звонок для доступа к услугам

Q-Spot

1015 20th St., Sacramento, CA 95811

(916) 442-0185, Ext. 107

пн-пт | 12:00 – 18:00

выходные | 10:00 – 16:00

www.saccenter.org/youth

Психиатрические услуги передышки для ЛГБТК+ молодежи. Услуги включают кризисное вмешательство, группы поддержки, семинары по жизненным навыкам, тестирование на ВИЧ/ВГС, услуги для бездомной молодежи, а также компьютерный класс, Wi-Fi и библиотеку ЛГБТК+.

Приемлемость: ЛГБТК+ молодежь (13-24 года)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Заходите

Молодежь и молодые взрослые

Кризисная поддержка

The Living Room: African American Suicide Prevention Project

Юг: 7000 Franklin Blvd., Ste. 1020
Sacramento, CA 95823

Север: 4704 Roseville Rd., Ste. 110
North Highlands, CA 95660

(916) 234-0178 или (916) 807-7820
пн-пт | 15:00 – 21:00

www.aaspp-thelivingroom.org

Предоставляет услуги по поддержке эмоционального благополучия чернокожих и афроамериканцев. Предлагает консультации сверстников/семей, кризисное вмешательство, группы поддержки и общественные семинары.

Приемлемость: Члены сообщества чернокожих и афроамериканцев (всех возрастов)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звонок за помощью

The Source

2750 Sutterville Rd. Sacramento, 95820
(916) 787-7678 | thesource@kidshome.org
24 часа в сутки, 7 дней в неделю
www.thesourcesacramento.com

Оказывает срочную поддержку приемной молодежи (нынешним и бывшим) и их ресурсным семьям. Услуги включают в себя бесплатную горячую линию поддержки, управление делами, услуги по охране психического здоровья и рекомендации по ресурсам.

Приемлемость: Нынешняя / бывшая приемная молодежь (до 26 лет) в кризисе или борется

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звоните/пишите/чат для помощи

Кризисная поддержка

The Stay

(916) 890-3000 или 711
24 часа в сутки, 7 дней в неделю
www.starsinc.com/sac-crp

Предоставляет программу пребывания в кризисных ситуациях (до 30 дней), чтобы помочь молодым людям успешно вернуться к жизни в обществе после психиатрического кризиса. Услуги включают индивидуальные/групповые консультации, поддержку сверстников, планы действий по восстановлению здоровья и подключение к общественным ресурсам.

Приемлемость: Молодые люди (в возрасте 18-29 лет) с программой Medi-Cal или без нее, проживающие в округе Сакраменто

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Направления должны исходить от врача или психиатрической клиники неотложной помощи.



Распространенные проблемы психического здоровья молодежи

- Злоупотребление психоактивными веществами или зависимость
- Тревожное расстройство
- Депрессия
- Синдром дефицита внимания и гиперактивности
- Расстройства пищевого поведения

(HHS, 2021b)

Молодежь и молодые взрослые

Кризисная поддержка

Wind Youth Services

815 S St., Sacramento, CA 95811
(916) 561-4900
(916) 628-1492 (Круглосуточная линия приюта)
Ежедневно | 8:30–16:00
www.windyouth.org

Предоставляет соответствующие возрасту услуги для бездомных и сбежавших из дома молодых людей, включая временный приют, передышку и услуги социальной защиты/выживания. Также предоставляет консультации, группы поддержки, кризисное вмешательство, связи с ресурсами, семинары по охране здоровья и жизненным навыкам, ведение дел и помощь в получении жизненно важных документов.

Приемлемость: Бездомная и сбежавшая молодежь (до 24 лет)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Заход в гости или Звонок за помощью

Youth Help Network

401 S St., Sacramento, CA 95814
(833) 333-2946 | (916) 860-9819 (текст)
пн-пт | 9:00 – 19:00
www.starsyouth.net

Предоставляет бесплатные краткосрочные услуги поддержки для молодежи (в возрасте от 16 до 25 лет), включая поддержку сверстников, оценку психического здоровья для молодых людей, имеющих право на участие в программе Medi-Cal, направление к специалистам, помощь в вопросах здоровья и помощь в трудоустройстве/образовании.

Приемлемость: Молодежь (16–25 лет) в округе Сакраменто

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните, загляните или посетите веб-сайт для получения помощи

Жилищная поддержка

Sacramento LGBT Community Center Housing Services

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185 | info@saccenter.org
пн-пт | 10:00 – 18:00
выходные | 10:00 – 16:00
<https://saccenter.org/housing>

Предоставляет молодежи ЛГБТК + поддерживающие варианты жилья, включая временное жилье, экстренное размещение и принимающие дома.

Приемлемость: ЛГБТК+ молодежь (18-24 года)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Доступ к жилищным программам Q-Spot. Позвоните для получения дополнительной информации

Waking the Village

(916) 601-2979
admin@wakingthevillage.org
www.wakingthevillage.org

Программы для молодежи и молодых людей, страдающих от бездомности, нестабильности жилья или подверженных риску бездомности. Предлагает три программы: «Дом Табмана», «Магазин новых завтрашнего дня Одре» и «Группа по предотвращению и вмешательству Сакраменто».

Приемлемость: Варианты жилья и программы поддержки для молодежи (в возрасте от 12 до 24 лет)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звонок за помощью

Молодежь и молодые взрослые

Поддержка по телефону

Amala Youth Hopeline

(855) 952-6252

Звонить: пн/ср/пт-вс | 18:00 – 22:00

Текст: Ср/Вс | 18:00 – 22:00

<http://www.mas-ssf.org/>

Бесплатная, конфиденциальная, компетентная в культурном отношении консультационная и справочная служба для мусульманской молодежи.

California Youth Crisis Line

(800) 843-5200

24 часа в сутки, 7 дней в неделю

www.calyouth.org

Бесплатная общегосударственная система экстренного реагирования и направления для молодежи (в возрасте от 12 до 24 лет) и семей, находящихся в кризисной ситуации. Обеспечивает кризисное вмешательство, направления ресурсов и онлайн-список ресурсов.

Love is Respect

1 (866) 331-9474 | Текст "LOVEIS" НА

24 часа в сутки, 7 дней в неделю

www.loveisrespect.org

Бесплатная конфиденциальная информация, поддержка и защита для молодых людей (в возрасте от 13 до 26 лет), у которых есть вопросы или опасения по поводу их романтических отношений. Также оказывает поддержку заинтересованным членам семьи, учителям, консультантам и другим лицам, осуществляющим уход за молодежью. Звоните, пишите или общайтесь.

Поддержка по телефону

National Runaway Safeline

(916) 890-3000 or 711

24 часа в сутки, 7 дней в неделю

www.starsinc.com/sac-crp

Бесплатные, конфиденциальные услуги кризисного вмешательства для бездомных и сбежавших молодых людей или молодых людей, находящихся в кризисной ситуации, которые рискуют сбежать (в возрасте 12–21 лет) и их семей. Поддержка доступна по телефону, в чате и по электронной почте (через веб-сайт).

The Source

(916) 787-7678 | thesource@kidshome.org

24 часа в сутки, 7 дней в неделю

www.thesourcesacramento.com

Бесплатная, кризисная и временная телефонная и текстовая линия для нынешних и бывших приемных молодых людей и ресурсных семей (до 26 лет).

Suicide Prevention Crisis Line

(916) 368-3111 or 1-800-273-8255

Текст "HOPE" НА(916) 668-iCAN (4226)

24 часа в сутки, 7 дней в неделю

Бесплатная, незамедлительная поддержка в кризисной ситуации с психическим здоровьем для тех, кто переживает кризис психического здоровья и/или думает о самоубийстве.

The Trevor Project

(866) 488-7386 | Текст "START" НА 678-678

24 часа в сутки, 7 дней в неделю

www.thetrevorproject.org

Предоставляет конфиденциальную кризисную поддержку и услуги по предотвращению самоубийств для ЛГБТК+ молодежи (до 25 лет), борющейся с каминг-аутом, ЛГБТК+ идентичностью, депрессией и самоубийством.

Молодежь и молодые взрослые

Социальная поддержка

S.A.E Mien Youth Club

5625 Stockton Blvd. Sacramento, CA 95824

www.unitediumien.org

Социальный клуб для молодежи Ю Миен, чтобы пообщаться со своими сверстниками и узнать о культуре Ю Миен. Мероприятия включают клубные встречи, обучение физическому и психическому здоровью, семинары, тимбилдинговые игры, волонтерскую деятельность и лидерскую деятельность.

Приемлемость: Ю Миен Молодежь (12-21 год)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: См. веб-сайт для получения дополнительной информации

Sacramento Advocates for Family Empowerment (SAFE) Program

720 Howe Ave., Ste. 108

Sacramento, CA 95825

(916) 855-5427

Пн-Пт | 9:00 – 17:00

Обеспечивает защиту интересов молодежи и семьи на всех уровнях государственной системы охраны психического здоровья. Также поддерживает клиентов, предоставляя группы поддержки, навигацию по услугам, семинары по плану действий по восстановлению здоровья (WRAP) и направления на обслуживание.

Приемлемость: Семьи/опекуны и молодежь (до 25 лет)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Звонок за помощью

Социальная поддержка

Safe Black Space

(530) 683-5101

SafeBlackSpace@gmail.com

www.safeblackspace.org

Предоставляет культурно-специфические стратегии, чтобы помочь членам сообщества чернокожих и афроамериканцев исцелиться от текущего и исторического опыта расового стресса, беспокойства, травмы и / или травмы. Предлагает ежемесячные кружки исцеления сообщества (по мере необходимости) и постоянные кружки освобождения.

Приемлемость: Члены сообщества чернокожих и афроамериканцев (в возрасте 14 лет и старше)

Стоимость: Бесплатно

Процесс направления: Позвоните или напишите для получения помощи

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

Следующие ресурсы предоставляют необходимые услуги для поддержания общего состояния здоровья. Некоторые из них непосредственно ориентированы на психическое здоровье, другие — на физическое здоровье, а некоторые — на дополнительные услуги. Это не полный список.

Информационные и справочные услуги

211 Sacramento

211 or 1 (844) 546-1464 или (916) 498-1000
Глухие/слабослышащие: 711
24 часа в сутки, 7 дней в неделю
www.211sacramento.org

Бесплатная конфиденциальная информация и справочная служба для жителей округа Сакраменто.

Agency on Aging Area 4

(916) 486-1876
пн-пт | 8:30–16:30
www.agencyonaging4.org

Предоставляет бесплатную поддержку и услуги пожилым людям (в возрасте 60 лет и старше) и их семьям.

Findhelp.org

Соединяет людей, ищущих помощи, с проверенными поставщиками социальных услуг.

Службы общественной помощи

Sacramento County Department of Human Assistance

(916) 874-3100 | <https://ha.saccounty.net>
пн-пт | 8:00 – 16:00

Предлагает программы, помогающие жителям округа перейти от государственной помощи к независимости. Предоставляет помощь в определении права на участие в программе Medi-Cal, краткосрочную финансовую помощь безработным или взрослым с ограниченными возможностями (в возрасте 18 лет и старше), помощь ветеранам, программы для пожилых людей, программы трудоустройства и подключение к программам питания.

Службы общественной помощи

Sacramento Covered

1(866) 850-4321
Глухие/слабослышащие: 711
Пн-Пт | 9:00 – 17:00
www.sacramentocovered.org

Помогает связать жителей Сакраменто с медицинским страхованием, первичной и профилактической помощью, заботой о поведенческом здоровье, жильем, питанием и другой поддержкой, связанной со здоровьем.

Службы общественного здравоохранения

Golden Rule Services

4433 Florin Road, Ste. 860
Sacramento, CA, 95823
(916) 427-4653
пн-пт | 10:00 – 18:00
www.goldenruleservicesacramento.org

Предоставляет конфиденциальные, доступные, недорогие и приемлемые с культурной и лингвистической точки зрения образовательные и профилактические услуги по вопросам ВИЧ, ЗППП и гепатита С для жителей округа Сакраменто.

Дополнительные ресурсы

Службы общественного здравоохранения

Harm Reduction Services

2800 Stockton Blvd., Sacramento, CA 95817
(916) 456-4849 | hrssacramento@hrssac.org
пн-пт | 12:00 – 18:00
www.hrssac.org | www.jvmclinic.com

Предоставляет жителям ряд низкопороговых услуг общественного здравоохранения, включая обмен шприцев, обучение и профилактику передозировки, скрининг на ВИЧ/ВГС/ИППП, ведение пациентов Райана Уайта, услуги в связи с ВИЧ, медикаментозное лечение расстройств, связанных с употреблением опиоидов, и бесплатную медицинскую помощь. клиника

Другие вспомогательные услуги

Sacramento County Jail Correctional Health Services

(916) 875-9782
inmatepatientcare@saccounty.net
Пн-пт | 8:00 – 17:00

Чтобы узнать о состоянии здоровья заключенного в округе Сакраменто, обратитесь в отдел исправительных учреждений здравоохранения округа.

Предоставьте следующую информацию

- Имя заключенного
- X-референсный номер (если известен)
- Местонахождение: главная тюрьма или исправительный центр Рио-Косумнес.
- Характер проблемы
- Ваше имя и номер телефона
- Дополнительные контакты (семья, адвокат и т. д.)
- Когда требуется ответ

РЕКОМЕНДАЦИИ

Центры по контролю и профилактике заболеваний. (2021, 28 июня). О психическом здоровье.

<http://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm>

Центры по контролю за заболеваниями. (2021). Опиоиды. <https://www.ЦКЗ.gov/опиоиды>

Клиника Майо. (2022). Стресс-менеджмент. Группы поддержки: устанавливайте связи, получайте помощь.

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/support-groups/art-20044655>

Национальный альянс по психическим заболеваниям. (2018). Навигация по кризису психического здоровья: справочник ресурсов NAMI для тех, кто испытывает чрезвычайную ситуацию с

психическим здоровьем. <https://nami.org/Support-Education/Publications-Reports/Guides/Navigating-a-Mental-Health-Crisis>

Национальный институт психического здоровья. (2021a). Употребление психоактивных веществ и

сопутствующие психические расстройства. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/substance-use-and-mental-health>

Национальный институт психического здоровья. (2021b). 5 шагов к действию, чтобы помочь кому-то в

эмоциональной боли. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/5-action-steps-for-helping-some-in-emotional-pain>

Панамериканская организация здравоохранения. (н.д.). Пожилые люди и психическое здоровье.

Всемирная организация здравоохранения.

https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=9877:старшие-психическое_здоровье&Itemid=40721&lang=en

Управление по борьбе со злоупотреблением психоактивными веществами и психиатрическими услугами.

(2013) Услуги по охране психического здоровья для бездомных. Протокол улучшения лечения (TIP), серия 55. Публикация HHS № (SMA) 13-4734.

<https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma13-4734.pdf>

Рекомендации

Управление по борьбе со злоупотреблением психоактивными веществами и психиатрическими услугами.

(2021). Инструменты и ресурсы поддержки восстановления. <https://www.samhsa.gov/brss-tacs/recovery-support-tools-resources>

Управление по борьбе со злоупотреблением психоактивными веществами и психиатрическими услугами.

(2021). Психическое здоровье и расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ. <https://www.samhsa.gov/find-help/disorders>

Министерство здравоохранения и социальных служб США. (2021a). Распространенность психических расстройств среди молодежи. <https://youth.gov/youth-topics/prevalence-mental-health-disorders-среди молодежи>

Министерство здравоохранения и социальных служб США. (2021b). Психическое здоровье подростков. <https://opa.hhs.gov/adolescent-health/mental-health-adolescents>

Youth.gov. (2021). Риски и защитные факторы. <https://youth.gov/youth-topics/risk-and-protective-factors>



SacMap

Supporting access to behavioral health care in Sacramento County



Программа финансируется Отделом по охране психического здоровья округа Сакраменто в соответствии с утвержденным избирателями Положением 63 Закона об услугах по охране психического здоровья (MHSA).