



SacMap

Supporting access to behavioral health care in Sacramento County

DANH MỤC NGUỒN LỰC VỀ SỨC KHỎE HÀNH VI CỦA QUẬN SACRAMENTO



Chương trình được tài trợ bởi Phòng Dịch vụ Sức khỏe Hành vi của Quận Sacramento thông qua Dự luật 63, Đạo luật Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần (MHSA) được cử tri chấp thuận.



MỤC LỤC

DỊCH VỤ SỨC KHỎE HÀNH VI CỦA QUẬN SACRAMENTO.....	4
DỊCH VỤ TƯ VẤN.....	6
DỊCH VỤ VỀ KHỦNG HOẢNG.....	10
CÁC CỘNG ĐỒNG ĐA DẠNG	16
DỊCH VỤ DÀNH CHO NGƯỜI VÔ GIA CƯ	25
DỊCH VỤ DÀNH CHO NGƯỜI LỚN TUỔI	29
HỖ TRỢ CHA MẸ	32
HỖ TRỢ QUA ĐIỆN THOẠI	35
CHƯƠNG TRÌNH CHĂM SÓC TẠM THỂ.....	39
DỊCH VỤ VỀ RỐI LOẠN DO SỬ DỤNG CHẤT GÂY NGHIỆN	42
DỊCH VỤ PHÒNG CHỐNG TỰ TỬ.....	61
CÁC NHÓM HỖ TRỢ	65
DỊCH VỤ SỨC KHỎE TÂM THẦN CHO CỰU CHIẾN BINH.....	70
TRUNG TÂM CHĂM SÓC SỨC KHỎE & PHỤC HỒI	72
THANH NIÊN & NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH TRẺ TUỔI.....	73
NGUỒN LỰC BỔ SUNG	81
TÀI LIỆU THAM KHẢO	83

Giới thiệu về SacMap

SacMap là một chương trình của Cal Voices nhằm làm cho quá trình tìm kiếm và tiếp cận các dịch vụ sức khỏe hành vi của Quận Sacramento dễ hiểu và dễ tiếp cận cho các thành viên cộng đồng. Các công cụ bao gồm hướng dẫn về nguồn lực dựa trên web, công cụ tìm kiếm nguồn lực trực tuyến, hướng dẫn nguồn lực có thể in này, cùng các hội thảo hàng tháng để giáo dục các thành viên cộng đồng về các dịch vụ và hỗ trợ sức khỏe hành vi ở Quận Sacramento. Hội thảo ảo sẽ được tổ chức đến năm 2022.

Để tìm hiểu thêm về SacMap, hãy truy cập trang web của chúng tôi tại www.calvoices.org/sacmap

Giới thiệu về Cal Voices

Năm 1946, liên minh các bệnh nhân tâm thần, các nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe tâm thần và các thành viên cộng đồng quan tâm đã bắt đầu một chương Hiệp hội Sức khỏe Tâm thần địa phương ở Sacramento, hiện được gọi là Cal Voices, một sự tiếp nối của NorCal MHA. Trong hơn 70 năm, Cal Voices đã cung cấp cho người tiêu dùng sức khỏe tâm thần các dịch vụ hỗ trợ đồng đẳng đáp ứng về mặt văn hóa, hỗ trợ điều hướng các cơ quan dịch vụ con người khác nhau và vận động cho các chính sách sức khỏe tâm thần cộng đồng hướng tới người tiêu dùng. Hiện tại, Cal Voices cung cấp các dịch vụ này ở các quận Amador, Placer và Sacramento thuộc California, đồng thời cung cấp đào tạo và hỗ trợ kỹ thuật cho các đồng nghiệp và các cơ quan sức khỏe tâm thần trên toàn tiểu bang. Cal Voices là một chi nhánh của Cơ quan Sức khỏe Tâm thần Hoa Kỳ (MHA) là tổ chức phi lợi nhuận lâu đời nhất và lớn nhất của đất nước giải quyết tất cả các khía cạnh của sức khỏe tâm thần và bệnh tâm thần.

Giới thiệu về Danh mục Nguồn lực này

Danh mục Nguồn lực về Sức khỏe Hành vi của Quận Sacramento cung cấp thông tin về nhiều dịch vụ sức khỏe hành vi có sẵn trên toàn Quận Sacramento. Các chương trình được liệt kê là miễn phí hoặc chi phí thấp và có một số yêu cầu đủ điều kiện, nếu có. Hầu hết các chương trình được liệt kê đều được tài trợ, ít nhất là một phần, bởi Phòng Sức khỏe Hành vi Quận Sacramento. Danh mục này cũng bao gồm các chương trình địa phương khác và đường dây nóng quốc gia. Xin lưu ý rằng các chương trình có thể được liệt kê nhiều hơn một lần.

SacMap đã tạo ra danh mục này trong Đại dịch COVID-19 bằng cách sử dụng thông tin cập nhật nhất có sẵn từ Quận Sacramento và/hoặc trực tiếp từ nguồn lực cộng đồng. Do hoàn cảnh thay đổi, có thể một số thông tin bị thiếu, không chính xác hoặc đã trở nên lỗi thời. Các thay đổi có thể xảy ra sau ngày xuất bản. Hãy kiểm tra với từng chương trình để xác nhận giờ giấc và tính khả dụng của dịch vụ.

Danh sách trong hướng dẫn này không đảm bảo rằng các dịch vụ sẽ được cung cấp; không ngụ ý bất kỳ loại hợp đồng, giới thiệu hoặc đề xuất nào cho bất kỳ nhà cung cấp hoặc đại lý nào được liệt kê trong hướng dẫn; và chỉ được sử dụng cho các mục đích thông tin.

DỊCH VỤ SỨC KHỎE HÀNH VI CỦA QUẬN SACRAMENTO

Phòng Sức khỏe Hành vi của Quận Sacramento cung cấp đầy đủ các dịch vụ về sức khỏe tâm thần có năng lực về văn hóa và ngôn ngữ cũng như phòng ngừa và điều trị sử dụng chất gây nghiện cho các cá nhân ở mọi lứa tuổi.

Các loại dịch vụ

Các loại dịch vụ sau đây có sẵn trên toàn Quận Sacramento:

- Dịch vụ về khủng hoảng
- Dịch vụ nội trú
- Dịch vụ ngoại trú
- Đường dây điện thoại
- Dịch vụ chăm sóc tạm thời
- Dịch vụ phòng chống tự tử
- Trung tâm chăm sóc sức khỏe

Một số dịch vụ yêu cầu tính đủ điều kiện của Medi-Cal trong khi những dịch vụ khác dành cho công chúng. Mỗi loại dịch vụ được xác định trong toàn bộ danh mục này.

Dịch vụ Sức khỏe Hành vi Ngoại trú cho Trẻ em, Thanh niên và Người trưởng thành trẻ tuổi đủ điều kiện của Medi-Cal

Trẻ em, thanh niên và người trưởng thành trẻ tuổi đủ điều kiện của Medi-Cal (đến 20 tuổi) đủ tư cách nhận các dịch vụ sức khỏe hành vi nội trú và ngoại trú thông qua Medi-Cal.

Các dịch vụ có thể bao gồm:

- Quản lý trường hợp
- Nhóm tư vấn và hỗ trợ
- Can thiệp khủng hoảng (mọi lứa tuổi)
- Liên kết với các tài nguyên cộng đồng khác
- Phối hợp chăm sóc chuyên sâu
- Dịch vụ chuyên sâu tại nhà
- Hỗ trợ thuốc
- Dịch vụ dành cho các vấn đề phát triển và sức khỏe tâm thần đồng phát
- Dịch vụ về sức khỏe tâm thần và rối loạn do lạm dụng rượu/chất gây nghiện đồng phát

Để đánh giá và xác minh tính đủ điều kiện, hãy gọi cho Đội Tiếp cận theo số (916) 875-1055 hoặc (888) 881-4881 (thứ Hai-thứ Sáu | 8 giờ sáng - 5 giờ chiều).

Dịch vụ Sức khỏe Hành vi của Quận Sacramento

Dịch vụ Sức khỏe Hành vi Ngoại trú cho Người trưởng thành Đủ điều kiện của Medi-Cal (21 tuổi trở lên)

Người trưởng thành đủ điều kiện của Medi-Cal đủ tư cách nhận các dịch vụ ngoại trú sau đây nếu họ đang mắc bệnh tâm thần nghiêm trọng:

- Đánh giá
- Quản lý trường hợp
- Tư vấn và trị liệu tâm lý
- Đánh giá và giám sát
- Dịch vụ hỗ trợ thuốc
- Xây dựng kế hoạch

Để đánh giá và xác minh tính đủ điều kiện của Medi-Cal, hãy gọi cho Đội Tiếp cận theo số (916) 875-1055 hoặc (888) 881-4881 (thứ Hai-Thứ Sáu | 8 giờ sáng - 5 giờ chiều).

Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần Nội trú

Có thể cần điều trị các dịch vụ sức khỏe tâm thần nội trú nếu một cá nhân bị bệnh tâm thần hoặc các triệu chứng của bệnh tâm thần không thể điều trị an toàn ở cấp độ chăm sóc thấp hơn, hoặc vì bệnh/triệu chứng mà người đó:

- hiện đang là mối nguy hiểm cho chính họ hoặc những người khác và/hoặc có thể gây hủy hoại tài sản
- không thể tự chăm sóc bản thân (thức ăn, quần áo hoặc chỗ ở)
- có nguy cơ nghiêm trọng đối với sức khỏe thể chất của họ
- đã có một sự suy giảm đáng kể gần đây về khả năng hoạt động

Bất kể bảo hiểm (Medi-Cal hay bảo hiểm tư nhân) đều có những địa điểm được chỉ định để họ có thể điều trị nội trú và bệnh nhân có thể yêu cầu sự cho phép trước. Tham khảo sổ tay thành viên của bạn hoặc gọi cho các dịch vụ thành viên để được hỗ trợ tìm bệnh viện và xác định tính đủ điều kiện.

Các trường hợp Khẩn cấp về Sức khỏe Tâm thần

Cấp cứu sức khỏe tâm thần là một tình huống đe dọa tính mạng trong đó một cá nhân gây nguy hiểm cho chính họ hoặc người khác, bị nhầm lẫn nghiêm trọng hoặc lạc lõng với thực tế, mất khả năng hoạt động nghiêm trọng hoặc bị quẫn trí và mất kiểm soát.

Nếu bạn hoặc ai đó mà bạn biết đang gặp phải trường hợp khẩn cấp về sức khỏe tâm thần, hãy đến phòng cấp cứu gần nhất hoặc gọi 911 và yêu cầu Đội Hỗ trợ Cộng đồng.

Đội Hỗ trợ Cộng đồng là một nhóm gồm các chuyên gia hỗ trợ gia đình/đồng đẳng và các cố vấn sức khỏe tâm thần để giải quyết khủng hoảng sức khỏe tâm thần. Gọi cho Đội Hỗ trợ Cộng đồng theo số (916) 874-6015 (thứ Hai-thứ Sáu | 8 giờ sáng - 5 giờ chiều) để được hỗ trợ ngay lập tức.

DỊCH VỤ TƯ VẤN

Các dịch vụ tư vấn trị liệu hoặc tư vấn đồng đẳng dựa vào cộng đồng để giải quyết các vấn đề sức khỏe tâm thần cho các thành viên cộng đồng nói chung hoặc cụ thể.

Tư vấn Cộng đồng Chung

Một Sức khỏe Cộng đồng (One Community Health)

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

www.onecommunityhealth.com

Cung cấp dịch vụ tư vấn sức khỏe tâm thần và điều trị lạm dụng chất gây nghiện cho các thành viên. Các dịch vụ bao gồm can thiệp khủng hoảng, tư vấn, quản lý thuốc đánh giá và các nhóm hỗ trợ.

Đủ điều kiện: Phải là thành viên

Chi phí: Chấp nhận Medi-Cal, Medicare, bảo hiểm tư nhân và tự thanh toán

Quy trình giới thiệu: Gọi để biết thông tin

Trung tâm Sức khỏe Người Mỹ Bản xứ Sacramento

2020 J St., Sacramento, CA 95811
(916) 341-0575

Thứ Hai-Thứ Sáu | 7:30 sáng - 5 giờ chiều

www.snahc.org

Cung cấp các dịch vụ sức khỏe hành vi có năng lực về văn hóa bao gồm tư vấn sức khỏe tâm thần và lạm dụng chất gây nghiện, các phương pháp chữa bệnh truyền thống, các nhóm hỗ trợ và quản lý thuốc. Chăm sóc ban đầu cũng có sẵn.

Đủ điều kiện: Phải là thành viên (dành cho tất cả); Một số nhóm hỗ trợ công khai

Chi phí: Chấp nhận Medi-Cal, Medicare, tự thanh toán và bảo hiểm tư nhân (Chỉ dành cho bệnh nhân bản địa)

Quy trình giới thiệu: Gọi để biết thêm thông tin

Tư vấn Cộng đồng Chung

Trung tâm Dịch vụ Tư vấn & Chẩn đoán Tiểu bang Sacramento

6000 J St., Eureka Hall, Rm. 421
Sacramento, CA 95819

(916) 278-6252 | ccds@csus.edu

Thứ Hai-Thứ Sáu | 8 giờ sáng - 5 giờ chiều

Cung cấp dịch vụ tư vấn sức khỏe tâm thần, tư vấn nghề nghiệp và phục hồi, và dịch vụ kiểm tra giáo dục (K-12) với giá cả phải chăng cho các cá nhân, cặp vợ chồng, gia đình và trẻ em (dịch vụ có sẵn từ tháng 9 - tháng 12 và tháng 2 - tháng 5).

Đủ điều kiện: Những người sống ở Sacramento

Chi phí:

- Tư vấn: 100\$ cho 14 buổi
- Kiểm tra chẩn đoán: 200\$

Quy trình giới thiệu: Gọi để được hỗ trợ

Chương trình Rối loạn Tâm thần Sớm của UC Davis

(916) 734-7251

Thứ Hai-Thứ Sáu | 8 giờ sáng - 5 giờ chiều

Các chương trình và dịch vụ dành cho những người có triệu chứng rối loạn tâm thần sớm. Cung cấp đánh giá lâm sàng, quản lý thuốc, quản lý trường hợp, cũng như giáo dục bệnh tật cho cá nhân/gia đình, các nhóm hỗ trợ và hỗ trợ việc làm.

Đủ điều kiện: Cá nhân (từ 12-40 tuổi)

Chi phí: Chấp nhận Medi-Cal, bảo hiểm tư nhân và tự thanh toán

Quy trình giới thiệu: Gọi để được hỗ trợ

Dịch vụ Tư vấn

Tư vấn Cộng đồng Chung

WellSpace Health

(916) 313-8441

www.wellspacehealth.org

Cung cấp tư vấn cá nhân cho thanh niên, người lớn, cặp vợ chồng và gia đình, tư vấn nhóm cho người lớn và gia đình, tâm thần và quản lý thuốc, đánh giá, vận động và các lựa chọn điều trị rối loạn do sử dụng chất gây nghiện.

Đủ điều kiện: Dành cho những người đã đăng ký với WellSpace Health

Chi phí: Chấp nhận Medi-Cal, Medicare, Family PACT và tự thanh toán (thang trượt)

Quy trình giới thiệu: Medi-Cal/không có bảo hiểm: gọi (916) 874-9754 để được hỗ trợ | **Tất cả những người khác:** gọi cho tổ chức

Trung tâm Tư vấn La Familia

5523 34th St., Sacramento, CA 95820

(916) 210-8733

(916) 227-2600 (sau giờ làm việc)

Thứ Hai-Thứ Sáu | 8:30 sáng - 5 giờ chiều

www.lafcc.org

Cung cấp dịch vụ tư vấn sức khỏe hành vi, hỗ trợ gia đình và các dịch vụ khác cho thanh niên (đến 21 tuổi) và hỗ trợ gia đình.

Đủ điều kiện: Thanh niên đủ điều kiện của Medi-Cal (đến 21 tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để được hỗ trợ



Sức khỏe Tâm thần Xác định

Sức khỏe Tâm thần

Bao gồm hạnh phúc về cảm xúc, tâm lý và xã hội của chúng ta. Nó ảnh hưởng đến cách chúng ta suy nghĩ, cảm nhận và hành động. Nó cũng giúp xác định cách chúng ta xử lý căng thẳng, liên hệ với người khác và đưa ra những lựa chọn lành mạnh (CDC, 2021)

Bệnh tâm thần

Tình trạng suy giảm chức năng nghiêm trọng cản trở hoặc hạn chế đáng kể một hoặc nhiều hoạt động chính trong cuộc sống, chẳng hạn như các kỹ năng sống cơ bản hàng ngày; kỹ năng sống bằng dụng cụ; và hoạt động (SAMHSA, 2020)

Sức khỏe tâm thần kém và bệnh tâm thần không giống nhau...

Trong khi 1/5 người Mỹ sẽ trải qua bệnh tâm thần trong một năm nhất định thì gần như tất cả mọi người đều trải qua những thách thức đối với sức khỏe tâm thần của họ (SAMHSA, 2019)

Dịch vụ Tư vấn

Tư vấn Cộng đồng Cụ thể

Trung tâm Sức khỏe Giới tính

3823 V St. Sacramento, CA 95817

(916) 455-2391

Thứ Hai-Thứ Sáu | 9 giờ sáng – 6 giờ tối

www.ualityhealthcenter.org

Cung cấp dịch vụ và hỗ trợ cho các cá nhân chuyển giới và không theo tiêu chuẩn giới bao gồm tư vấn, giảm tác hại, chăm sóc tạm thời sức khỏe tâm thần, xét nghiệm STD, vận động và giới thiệu nguồn lực đến các dịch vụ cộng đồng khẳng định LGBTQ+.

Đủ điều kiện: Người lớn chuyển giới & không theo tiêu chuẩn giới (từ 18 tuổi trở lên)

Chi phí: Hầu hết các dịch vụ đều miễn phí; Tư vấn: tự thanh toán (phí theo thang trượt)

Quy trình giới thiệu: Cần có cuộc hẹn để được tư vấn, vận động và xét nghiệm STI. Ghé thăm để được chăm sóc tạm thời, các nhóm hỗ trợ và trao đổi ống tiêm

Dịch vụ NORCAL dành cho người Khiếm thính & Lãng tai

4044 N. Freeway Blvd.

Sacramento, CA 95834

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

(916) 550-9355 (P3)

(916) 236-1184 (sau giờ làm việc)

<https://norcalcenter.org>

Dịch vụ và hỗ trợ cho người khiếm thính và lãng tai. Cung cấp dịch vụ tư vấn, các nhóm hỗ trợ, hỗ trợ bạo lực do bạn tình thân thiết, các chương trình dành cho người cao niên khiếm thính và hỗ trợ giao tiếp.

Đủ điều kiện: Cá nhân bị khiếm thính, lãng tai và gia đình của họ

Chi phí: Thay đổi theo dịch vụ cần thiết

Quy trình giới thiệu: Gọi để biết thông tin

Tư vấn Cộng đồng Cụ thể

Trung tâm Cộng đồng LGBT Sacramento

1015 20th St., Sacramento, CA 95811

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

Thứ Hai-Thứ Sáu

10 giờ sáng - 6 giờ chiều

Những ngày cuối tuần

10 giờ sáng - 4 giờ chiều

www.saccenter.org/mentalhealth

Các chương trình và dịch vụ nhằm hỗ trợ sức khỏe tinh thần, thể chất và sức khỏe của cộng đồng LGBTQ+. Cung cấp bao gồm các nhóm hỗ trợ, tư vấn cho nạn nhân tội phạm, chăm sóc tạm thời, xét nghiệm STI, Chuẩn bị, dịch vụ chăm sóc khẳng định giới tính/giới thiệu, hội thảo và giới thiệu nguồn lực.

Đủ điều kiện: LGBTQ+ (từ 12 tuổi trở lên)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi điện hoặc ghé thăm



Lợi ích của Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần

- Quản lý căng thẳng tốt hơn
- Giảm xung đột và củng cố các mối quan hệ
- Giảm lo lắng
- Cải thiện tâm trạng
- Cải thiện kỹ năng giao tiếp
- Suy nghĩ rõ ràng hơn
- Phát triển kỹ năng đối phó
- Tăng hy vọng cho tương lai
- Giảm sự cô lập
- Làm việc hiệu quả

Dịch vụ Tư vấn

Tư vấn Cộng đồng Cụ thể

Shifa cho Hôm nay

3820 Auburn Blvd., Ste. 83
Sacramento, CA 95821
(916) 486-8626
Thứ Hai-Thứ Sáu | 9 giờ sáng – 5 giờ chiều
www.mas-ssf.org

Dịch vụ tư vấn đồng đẳng và giới thiệu nguồn lực cho các cá nhân, cặp vợ chồng, gia đình và thanh thiếu niên Hồi giáo.

Đủ điều kiện: thành viên cộng đồng Hồi giáo ở mọi lứa tuổi

Chi phí: Tự thanh toán (phí theo thang trượt)

Quy trình giới thiệu: Gửi email hoặc gọi điện để nói chuyện với điều phối viên tiếp nhận

Dịch vụ Trị liệu Tập trung vào Cộng đồng Người Mỹ gốc Phi và Da đen

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

Cung cấp các dịch vụ tư vấn dựa trên sức mạnh, đáp ứng về văn hóa và thông tin về chấn thương, bao gồm can thiệp khủng hoảng, tập trung vào các vấn đề ảnh hưởng đến cộng đồng người Mỹ gốc Phi và Da đen.

Đủ điều kiện: Các thành viên cộng đồng người Mỹ gốc Phi và Da đen ở mọi lứa tuổi

Chi phí: Miễn phí cho 8 lần ghé thăm đầu tiên

Quy trình giới thiệu: Liên hệ với nhà cung cấp được liệt kê trên trang web để đặt lịch dịch vụ

Tư vấn Cộng đồng Cụ thể

Trung tâm Chăm sóc Sức khỏe Xuyên văn hóa

7273 14th Ave., Ste. 120B
Sacramento, CA 95820
(916) 383-6783
Thứ Hai-Thứ Năm | 8 giờ sáng – 7 giờ tối
Thứ Sáu | 8 giờ sáng – 5 giờ chiều
<http://apccounseling.org>

Các dịch vụ sức khỏe tâm thần cho cộng đồng người dân Châu Á và Đảo Thái Bình Dương (API) bao gồm đánh giá, tư vấn, hỗ trợ thuốc, đào tạo kỹ năng sống, xã hội hóa và giới thiệu dịch vụ.

Đủ điều kiện: Các thành viên cộng đồng API không có bảo hiểm và đủ điều kiện của Medi-Cal (mọi lứa tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Medi-Cal/không có bảo hiểm: gọi (916) 875-1055 để biết tính đủ điều kiện đánh giá và cho phép điều trị

WEAVE: Dịch vụ cho những Nạn nhân sống sót

1900 K St., Sacramento, CA 95811
(916) 920-2952
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.weaveinc.org

Dịch vụ và hỗ trợ cho những nạn nhân sống sót sau bạo lực gia đình, tấn công tình dục và buôn bán tình dục. Cung cấp dịch vụ tư vấn, đường dây xử lý khủng hoảng, nhà ở khẩn cấp, hỗ trợ pháp lý, quản lý trường hợp và hội thảo xây dựng kỹ năng.

Đủ điều kiện: Những nạn nhân sống sót sau bạo lực gia đình, tấn công tình dục và buôn bán tình dục

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu : Gọi để được hỗ trợ

DỊCH VỤ VỀ KHỦNG HOẢNG

Hỗ trợ sức khỏe tâm thần cho các thành viên cộng đồng đang gặp phải vấn đề sức khỏe tâm thần khẩn cấp mà không thể chờ một cuộc hẹn thường xuyên, theo lịch trình.

Dịch vụ Can thiệp Khủng hoảng

Chương trình Centro de Apoyo Latino

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600 (sau giờ làm việc)
Thứ Hai-Thứ Sáu | 8:30 sáng - 5 giờ chiều
www.lafcc.org

Cung cấp các dịch vụ can thiệp khủng hoảng ngắn hạn cho cộng đồng người Latinh, bao gồm tìm kiếm các giải pháp dài hạn, điều hướng hệ thống, nhóm hỗ trợ và giới thiệu nguồn lực.

Đủ điều kiện: Cộng đồng người Latinh (mọi lứa tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để được hỗ trợ

Đội Hỗ trợ Cộng đồng

(916) 874-6015
Thứ Hai-Thứ Sáu | 8 giờ sáng - 5 giờ chiều

Một đội ứng phó khủng hoảng sức khỏe tâm thần di động gồm các cố vấn đồng nghiệp, chuyên gia hỗ trợ gia đình và bác sĩ lâm sàng sức khỏe tâm thần cung cấp các đánh giá và can thiệp sớm về sức khỏe tâm thần, giáo dục cá nhân và gia đình, giới thiệu dịch vụ, giáo dục và điều hướng hệ thống.

Đủ điều kiện: Cư dân Quận Sacramento (mọi lứa tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi cho dịch vụ

Dịch vụ Can thiệp Khủng hoảng

Vườn ươm Khủng hoảng (Crisis Nursery)

Địa điểm phía Bắc | (916) 679-3600
4533 Pasadena Ave.
Sacramento, CA 95821

Địa điểm phía Nam | (916) 394-2000
6699 South Land Park Dr., Sacramento, CA 95831
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
<http://www.kidshome.org/>

Chăm sóc trẻ khẩn cấp (tối đa 30 ngày) cho trẻ em của gia đình bị khủng hoảng. Các gia đình đủ điều kiện nhận hỗ trợ quản lý trường hợp và khủng hoảng.

Đủ điều kiện: Cha mẹ đang gặp khủng hoảng cần chăm sóc con cái của họ (0-5 tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để biết lịch hẹn và không gian còn trống; danh sách chờ còn trống



Khủng hoảng Sức khỏe Tâm thần

Bất kỳ tình huống nào mà hành vi của một người “khiến họ có nguy cơ làm tổn thương bản thân hoặc người khác và/hoặc ngăn cản họ có thể chăm sóc bản thân hoặc hoạt động hiệu quả trong cộng đồng”

(Liên minh Quốc gia về Bệnh tâm thần, trang 5, 2018)

Dịch vụ về Khủng hoảng

Dịch vụ Can thiệp Khủng hoảng

Phòng khám Chăm sóc Khẩn cấp về Sức khỏe Tâm thần

2130 Stockton Blvd., Bldg. 300
Sacramento, CA 95817
(916) 520-2460

Thứ Hai-Thứ Sáu
10 giờ sáng – 10 giờ tối

Thứ Bảy-Chủ Nhật và các ngày lễ
10 giờ sáng - 6 giờ chiều

www.tpcp.org/programs/urgent-care

Phòng khám không cần hẹn trước dành cho những người có nhu cầu khẩn cấp về sức khỏe tâm thần. Cung cấp tư vấn, hỗ trợ đồng đẳng, can thiệp khủng hoảng, đánh giá sức khỏe tâm thần, giới thiệu nguồn lực và quản lý thuốc ngắn gọn (không bao gồm các chất được kiểm soát).

Đủ điều kiện: Bất kỳ ai gặp phải khủng hoảng về sức khỏe tâm thần và/hoặc lạm dụng chất gây nghiện đồng phát

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Không cần hẹn trước

Nhà Chị Tôi (My Sister's House)

(916) 428-3271
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.my-sisters-house.org

Cung cấp hỗ trợ đáp ứng về mặt văn hóa cho phụ nữ Châu Á và Đảo Thái Bình Dương (API), những người đã từng bị bạo lực gia đình, tấn công tình dục và buôn người. Cung cấp đường dây hỗ trợ khủng hoảng 24 giờ, can thiệp khủng hoảng, nơi trú ẩn khẩn cấp, các nhóm hỗ trợ, hỗ trợ nuôi dạy con cái và đào tạo việc làm.

Đủ điều kiện: Phụ nữ và trẻ em API

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để được hỗ trợ ngay lập tức

Dịch vụ Can thiệp Khủng hoảng

Nguồn (The Source)


2750 Sutterville Rd. Sacramento, 95820
(916) 787-7678 | thesource@kidshome.org
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.thesourcesacramento.com

Hỗ trợ khẩn cấp cho thanh thiếu niên được nuôi dưỡng (hiện tại và trước đây), và các gia đình nguồn lực của họ. Các dịch vụ bao gồm đường dây nóng hỗ trợ miễn phí, quản lý trường hợp, dịch vụ sức khỏe tâm thần và giới thiệu nguồn lực.

Đủ điều kiện: Thanh niên hiện tại/trước đây được nuôi dưỡng (đến 26 tuổi) đang gặp khủng hoảng hoặc gặp khó khăn

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi điện/nhắn tin/chat để được hỗ trợ



Các triệu chứng của Khủng hoảng Sức khỏe Tâm thần

- Bỏ chăm sóc cá nhân (ví dụ: không thể hoặc không muốn đánh răng)
- Không có khả năng thực hiện các công việc hàng ngày
- Thay đổi tâm trạng nhanh chóng
- Tăng kích động
- Hành vi ngược đãi bản thân/người khác
- Cách ly bản thân khỏi trường học, cơ quan, gia đình và bạn bè
- Lạc lõng với thực tế
- Hoang tưởng

Dịch vụ về Khủng hoảng

Dịch vụ Can thiệp Khủng hoảng

Mạng lưới Trợ giúp Thanh thiếu niên

401 S St., Sacramento, CA 95814
(833) 333-2946 | (916) 860-9819 (văn bản)
Thứ Hai-Thứ Sáu | 9 giờ sáng - 7 giờ tối
www.starsyouth.net

Cung cấp, miễn phí các dịch vụ hỗ trợ ngắn hạn cho thanh thiếu niên (từ 16-25 tuổi) bao gồm hỗ trợ đồng đẳng, đánh giá sức khỏe tâm thần cho thanh thiếu niên đủ điều kiện Medi-Cal, giới thiệu nguồn lực, điều hướng sức khỏe, và hỗ trợ việc làm/giáo dục.

Đủ điều kiện: Thanh thiếu niên (16-25 tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi điện, ghé thăm hoặc truy cập trang web để được hỗ trợ

Dịch vụ qua Điện thoại về Khủng hoảng

Đường dây Khủng hoảng Thanh thiếu niên California

(800) 843-5200
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.calyouth.org

Hệ thống giới thiệu và ứng phó khẩn cấp miễn phí trên toàn tiểu bang dành cho thanh thiếu niên (12-24 tuổi) và các gia đình đang gặp khủng hoảng. Cung cấp can thiệp khủng hoảng, giới thiệu nguồn lực và danh sách nguồn lực trực tuyến.

Đường dây Tin nhắn Khủng hoảng

Soạn tin “home” tới 741741
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần

Tư vấn tin nhắn khủng hoảng miễn phí cho bất kỳ vấn đề khủng hoảng sức khỏe tâm thần nào.

Dịch vụ qua Điện thoại về Khủng hoảng

Yêu là Tôn trọng (Love is Respect)

1 (866) 331-9474
Soạn tin “LOVEIS” gửi 22522
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.loveisosity.org

Thông tin bí mật miễn phí, hỗ trợ và vận động cho những người trẻ tuổi (13-26 tuổi) có thắc mắc hoặc lo lắng về mối quan hệ lãng mạn của họ. Đồng thời cung cấp hỗ trợ cho các thành viên gia đình có liên quan, giáo viên, cố vấn và những người chăm sóc thanh thiếu niên khác. Gọi điện, nhắn tin hoặc trò chuyện.

Đường dây Khủng hoảng 24 giờ Sức khỏe Tâm thần

(888) 881-4881 hoặc (916) 875-1055

Hỗ trợ những cư dân không có bảo hiểm đang gặp khủng hoảng về sức khỏe tâm thần bằng cách tìm kiếm các dịch vụ và điều trị. Cung cấp miễn phí các đánh giá về tính đủ điều kiện của dịch vụ và sức khỏe tâm thần cũng như giới thiệu nguồn lực.

Nhà Chị Tôi (My Sister's House)

(916) 428-3271
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần www.my-sisters-house.org

Đường dây hỗ trợ đa ngôn ngữ miễn phí dành cho người dân Châu Á và Đảo Thái Bình Dương cũng như những phụ nữ và trẻ em không được phục vụ khác bị ảnh hưởng bởi bạo lực gia đình, tấn công tình dục và buôn bán người.



Dịch vụ về Khủng hoảng

Dịch vụ qua Điện thoại về Khủng hoảng

Đường dây nóng Quốc gia về Bạo lực gia đình

(800) 799-7233 |
Soạn tin nhắn "Start" tới 88788 24
giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.thehotline.org

Đường dây nóng bảo mật, miễn phí về khủng hoảng dành cho nạn nhân sống sót của bạo lực gia đình. Gọi điện, nhắn tin hoặc trò chuyện.

Đường dây nóng Quốc gia về Người cao tuổi LGBT của SAGE

(877) 360-LGBT (5428)
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.sageusa.org

Hỗ trợ khủng hoảng và tinh thần cho người lớn tuổi LGBT + bao gồm giới thiệu nguồn lực.

Đường dây Khủng hoảng Phòng chống Tự tử

(916) 368-3111 hoặc 1-800-273-8255
Soạn "HOPE" tới (916) 668-iCAN (4226)
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần

Hỗ trợ khủng hoảng sức khỏe tâm thần miễn phí, ngay lập tức cho những người đang bị khủng hoảng sức khỏe tâm thần và/hoặc những người đang có ý định tự tử.

Nguồn (The Source)

(916) 787-7678 | thesource@kidshome.org 24
giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.thesourcesacramento.com

Đường dây điện thoại/tin nhắn miễn phí, khủng hoảng và chăm sóc tạm thế dành cho thanh thiếu niên hiện tại và trước đây được nuôi dưỡng và gia đình nguồn lực của họ (đến 26 tuổi).

Dịch vụ qua Điện thoại về Khủng hoảng

Dự án Trevor

(866) 488-7386 | Soạn "START" ĐẾN 678-678
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.thetrevorproject.org

Cung cấp các dịch vụ hỗ trợ khủng hoảng bí mật và phòng chống tự tử cho thanh thiếu niên LGBTQ+ (đến 25 tuổi) phải vật lộn với việc công khai, nhận dạng LGBTQ+, trầm cảm và tự tử.

Trans Lifeline

(877) 565-8860
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.translifeline.org

Đường dây hỗ trợ đồng đẳng, ẩn danh, bí mật dành cho các cá nhân Chuyên giới và Không theo tiêu chuẩn giới cũng như bạn bè và gia đình của họ. Cung cấp hỗ trợ tinh thần, giới thiệu dịch vụ và trợ cấp vi mô.

Đường dây hỗ trợ Khủng hoảng cho Cựu chiến binh

(800) 273-8255 (Nhấn phím 1)
Soạn tin 838255
(800) 799-4889 (khiếm thính và lạng tai)
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.veteranscrisisline.net

Đường dây hỗ trợ khủng hoảng bí mật, miễn phí dành cho các cựu chiến binh, các thành viên hiện tại và gia đình của họ. Người gọi được kết nối với những người trả lời chu đáo, có trình độ từ Bộ Cựu chiến binh, họ sẽ cung cấp dịch vụ tư vấn khủng hoảng bí mật và liên kết với các nguồn lực bao gồm các dịch vụ tại trung tâm y tế VA địa phương.

Dịch vụ về Khủng hoảng

Dịch vụ qua Điện thoại về Khủng hoảng

Đường dây hỗ trợ Khủng hoảng 24 giờ WEAVE

(916) 920-2952

www.weaveinc.org

Hỗ trợ và can thiệp khủng hoảng miễn phí, bí mật cho các nạn nhân sống sót sau bạo lực gia đình, tấn công tình dục và buôn bán tình dục.

Dịch vụ Chăm sóc tạm thể Khủng hoảng

Ngôi nhà Chăm sóc tạm thể Hy vọng

9916 Zion Way, Sacramento, CA 95827

(916) 287-4860

www.tpcp.org/programs

Cung cấp nơi lưu trú chăm sóc tạm thể cho khủng hoảng sức khỏe tâm thần (7-14 ngày) bao gồm hỗ trợ sau khủng hoảng, quản lý chăm sóc, giới thiệu dịch vụ, dịch vụ tâm thần và thuốc men, và các nhóm kỹ năng sống.

Đủ điều kiện: Người lớn (18 tuổi trở lên) có khuyết tật tâm thần. Đồng thời phải:

- có giấy thanh thải bệnh lao
- có 2 tuần tinh tảo
- có thể quản lý thuốc của riêng họ
- hiện không có nguy cơ tự làm hại bản thân
- không bị khuyết tật về thể chất ảnh hưởng đến khả năng vận động

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Cộng đồng hoặc tự giới thiệu. Gọi để được hỗ trợ

Dịch vụ Chăm sóc tạm thể Khủng hoảng

Chương trình Tạm chăm sóc Can thiệp Khủng hoảng cho Người chăm sóc

8241 Auburn Blvd., Ste. 265 Citrus Heights, CA 95610 (916) 728-9333

www.deloro.org/services

Cung cấp dịch vụ chăm sóc tạm thể cho người chăm sóc gia đình của những người được chẩn đoán mắc chứng rối loạn nhận thức, chủ yếu là sa sút trí tuệ. Các dịch vụ bao gồm chăm sóc thay thế, tư vấn gia đình, thăm khám tại nhà và đánh giá với bác sĩ lâm sàng cấp Thạc sĩ để phát triển một kế hoạch chăm sóc tập trung vào các dịch vụ, hỗ trợ và sức khỏe.

Đủ điều kiện: Người chăm sóc người lớn (18 tuổi trở lên) cho bất kỳ ai bị rối loạn nhận thức

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để khám sàng lọc



Các nguyên nhân có thể gây ra khủng hoảng

Các yếu tố gây căng thẳng tại nhà/do môi trường

Thay đổi trong các mối quan hệ, xung đột, mất mát dưới bất kỳ hình thức nào, chấn thương hoặc tiếp xúc với bạo lực

Các yếu tố gây căng thẳng từ trường học/công việc

Lo lắng về các dự án, cảm thấy đơn độc, cảm thấy bị hiểu lầm, bị phân biệt đối xử thực sự hoặc nhận thức được, mất việc hoặc trượt điểm

Các yếu tố gây căng thẳng khác

Ở nơi đông người, bạo lực cộng đồng, chấn thương/thiên tai, thay đổi thuốc, điều trị ngừng hoạt động

Dịch vụ về Khủng hoảng

Dịch vụ Chăm sóc tạm thể Khủng hoảng

Trung tâm Chăm sóc tạm thể Khủng hoảng Sức khỏe Tâm thần Hợp tác HY VỌNG

(916) 737-7483

24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần

www.hopecoop.org/services

Chăm sóc tạm thể (lên đến 23 giờ) cho người lớn gặp khủng hoảng về sức khỏe tâm thần, nhưng không gây nguy hiểm ngay cho bản thân hoặc người khác. Các cá nhân được lắng nghe hỗ trợ, giới thiệu dịch vụ và quyền truy cập vào máy tính và điện thoại.

Đủ điều kiện: Người lớn (18 tuổi trở lên)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để được tiếp nhận

Chương trình Chăm sóc tạm thể Sức khỏe Tâm thần của Saint John

8401 Jackson Rd., Sacramento, CA 95825

(916) 453-1482

info@saintjohnsprogram.org

www.saintjohnsprogram.org

Chăm sóc tạm thể (lên đến 7 ngày) cho phụ nữ trưởng thành và/hoặc phụ nữ đang nuôi dạy con cái gặp khủng hoảng sức khỏe tâm thần không nguy hiểm đến tính mạng. Can thiệp khủng hoảng, tư vấn cá nhân và gia đình, đánh giá sức khỏe tâm thần, tư vấn sử dụng chất gây nghiện, hỗ trợ đồng đẳng, giới thiệu nguồn lực, quản lý trường hợp và nhà ở nghỉ ngơi.

Đủ điều kiện: Phụ nữ trưởng thành và/hoặc đang nuôi dạy con cái (từ 18 tuổi trở lên)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi cho dịch vụ

Dịch vụ Chăm sóc tạm thể Khủng hoảng

Hiệu ứng Ripple (The Ripple Effect)

4704 Roseville Rd. Ste. 110

North Highlands, CA 95660

(916) 891-0211

therippleeffect@achurchforall.org

Thứ Hai-Thứ Sáu | 12 giờ trưa - 6 giờ tối

www.achurchforall.org

Dịch vụ chăm sóc tạm thể sức khỏe tâm thần đồng đẳng dành cho những cá nhân bị khủng hoảng sức khỏe tâm thần, không đe dọa đến tính mạng hoặc cần nhập viện tâm thần. Các dịch vụ bao gồm tư vấn đồng đẳng, điều phối chăm sóc và giới thiệu nguồn lực.

Đủ điều kiện: Thanh thiếu niên (18-70 tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để biết thêm thông tin hoặc ghé thăm

Hỗ trợ Khủng hoảng khác

Chương trình Điều hướng Khủng hoảng

933 Tech Center Dr., Ste. 100

Sacramento CA, 95826

(510) 613-0330

Cung cấp lên đến 60 ngày hỗ trợ điều hướng hệ thống và giới thiệu nguồn lực sau khi điều trị tại phòng cấp cứu hoặc bệnh viện nội trú cho khủng hoảng sức khỏe tâm thần.

Đủ điều kiện: Cư dân Quận Sacramento hiện đang nhận các dịch vụ về khủng hoảng sức khỏe tâm thần tại một bệnh viện tâm thần hoặc phòng cấp cứu Quận Sacramento.

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Chấp nhận giới thiệu từ các phòng cấp cứu hoặc bệnh viện nội trú

CÁC CỘNG ĐỒNG ĐA DẠNG

Các dịch vụ sức khỏe tâm thần được thiết kế đặc biệt cho các cộng đồng đa dạng của Quận Sacramento.

Người Mỹ da đỏ & Người Alaska bản địa

Trung tâm Sức khỏe Người Mỹ Bản xứ Sacramento

2020 J St., Sacramento, CA 95811

(916) 341-0575

Thứ Hai-Thứ Sáu | 7:30 sáng - 5 giờ chiều

www.snahc.org

Cung cấp các dịch vụ sức khỏe hành vi có năng lực về văn hóa bao gồm tư vấn sức khỏe tâm thần và lạm dụng chất gây nghiện, các phương pháp chữa bệnh truyền thống, các nhóm hỗ trợ và quản lý thuốc. Chăm sóc ban đầu cũng có sẵn.

Đủ điều kiện: Phải là thành viên của SNAHC (tư cách thành viên dành cho tất cả mọi người); Một số nhóm hỗ trợ công khai

Chi phí: Chấp nhận Medi-Cal và Medicare, tự thanh toán (phí theo thang trượt) và bảo hiểm tư nhân (chỉ dành cho bệnh nhân bản địa)

Quy trình giới thiệu: Gọi để biết thêm thông tin

Người Mỹ gốc Á & Người dân đảo Thái Bình Dương

Tư vấn Cộng đồng Châu Á Thái Bình Dương

7273 14th Ave., Ste. 120B

Sacramento, CA 95820

(916) 383-6783

Thứ Hai-Thứ Năm | 8 giờ sáng – 7 giờ tối

Thứ Sáu | 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

<http://apccounseling.org>

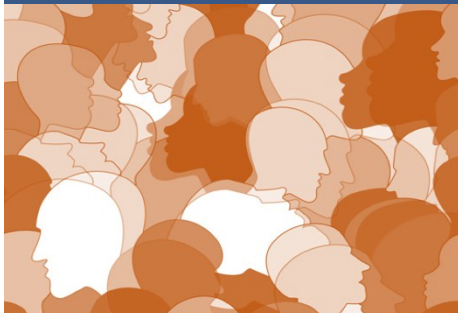
Các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần dựa vào cộng đồng cho các cá nhân Châu Á và Đảo Thái Bình Dương (API) bao gồm tư vấn, tiếp cận cộng đồng, giáo dục, các nhóm hỗ trợ, phòng ngừa tự tử, hỗ trợ phục hồi, các lớp kỹ năng và các hoạt động xây dựng cộng đồng.

Đủ điều kiện: Các cộng đồng API (mọi lứa tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để biết thông tin

Chăm sóc Đáp ứng về Văn hóa



Khi bạn tìm thấy một nhà trị liệu, bạn có thể muốn làm việc cùng, hãy hỏi:

- Mức độ quen thuộc của họ với văn hóa, nền tảng và trải nghiệm sống của bạn
- Về đào tạo và kinh nghiệm của họ khi làm việc với các nhóm dân cư đa dạng

Một số nhà trị liệu cung cấp dịch vụ tư vấn qua điện thoại miễn phí, ở đó bạn có thể hỏi những câu hỏi này, bạn cũng có thể hỏi họ trong buổi hẹn đầu tiên.

Người Mỹ gốc Á & Người đảo Thái Bình Dương

Nhóm Người cao niên Làng khỏe mạnh

6000 Lemon Hill Dr., Sacramento, CA 95824
(916) 393-3083
Thứ Hai và Thứ Tư | 9 giờ sáng - 12 giờ trưa
www.unitediumien.org

Một không gian xã hội an toàn, hỗ trợ cho người lớn tuổi Iu Miên chia sẻ những mối quan tâm về sức khỏe và chăm sóc sức khỏe của họ cũng như tham gia vào các hoạt động xã hội.

Đủ điều kiện: Người lớn Iu Miên (từ 40 tuổi trở lên)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Ghé thăm

Dịch vụ Cộng đồng Iu Miên

5657 Stockton Blvd., Ste. 102,
Sacramento, CA 95824
(916) 383-3083
Thứ Hai-Thứ Sáu | 9 giờ sáng - 5 giờ chiều
www.unitediumien.org

Các dịch vụ xã hội đáp ứng văn hóa cho cộng đồng Iu Miên. Cung cấp các nhóm hỗ trợ, một chương trình phát thanh và các sự kiện cộng đồng khác. Ngoài ra còn cung cấp giới thiệu nguồn lực, quản lý trường hợp, dịch tài liệu, thông dịch ngôn ngữ và quản lý trường hợp.

Đủ điều kiện: Cộng đồng Iu Miên (mọi lứa tuổi);

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để biết thêm thông tin

Người Mỹ gốc Á & Người đảo Thái Bình Dương

Phát triển Cộng đồng Gia đình Lào

(916) 359-2788 (Miền Bắc)
(916) 393-7501 (miền Nam)
Thứ Hai-Thứ Sáu | 9 giờ sáng - 5 giờ chiều
www.lfcd.org

Cung cấp các dịch vụ để hỗ trợ sức khỏe tổng thể và khả năng di chuyển kinh tế của những cá nhân không được phục vụ. Cung cấp các hội thảo, sự kiện, nhóm hỗ trợ, vận động, giới thiệu nguồn lực, quản lý trường hợp và dịch vụ tị nạn.

Đủ điều kiện: Người tị nạn, người nhập cư và các thành viên cộng đồng sinh ra ở Hoa Kỳ có thu nhập thấp

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để biết thông tin

Nhà Chị Tôi (My Sister's House)

(916) 428-3271
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần www.my-sisters-house.org

Cung cấp hỗ trợ đáp ứng về mặt văn hóa cho phụ nữ Châu Á và Đảo Thái Bình Dương (API), những người đã từng bị bạo lực gia đình, tấn công tình dục và buôn người. Cung cấp đường dây hỗ trợ khủng hoảng 24 giờ, can thiệp khủng hoảng, nơi trú ẩn khẩn cấp, các nhóm hỗ trợ, hỗ trợ nuôi dạy con cái và đào tạo việc làm.

Đủ điều kiện: Phụ nữ và trẻ em API

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để được hỗ trợ ngay lập tức



Dịch vụ giới thiệu và thông tin miễn phí, bí mật

Cộng đồng Đa dạng

Người Mỹ gốc Á & Người Đảo Thái Bình Dương

Trung tâm Chăm sóc Sức khỏe Xuyên văn hóa

7273 14th Ave., Ste. 120B
Sacramento, CA 95820
(916) 383-6783

Thứ Hai-Thứ Năm | 8 giờ sáng – 7 giờ tối
Thứ Sáu | 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

<http://apccounseling.org>

Các dịch vụ sức khỏe tâm thần cho cộng đồng người dân Châu Á và Đảo Thái Bình Dương (API) bao gồm đánh giá, tư vấn, hỗ trợ thuốc, đào tạo kỹ năng sống, xã hội hóa và giới thiệu dịch vụ.

Đủ điều kiện: Các thành viên cộng đồng API không có bảo hiểm và đủ điều kiện của Medi-Cal (mọi lứa tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Medi-Cal và các cá nhân không có bảo hiểm gọi (916) 875-1055 để biết tính đủ điều kiện và cho phép điều trị

Câu lạc bộ Thanh niên S.A.E Mien

5657 Stockton Blvd., Ste. 102,
Sacramento, CA 95824
(916) 383-3083

Thứ Hai-Thứ Sáu | 9 giờ sáng - 5 giờ chiều
www.unitediumien.org

Câu lạc bộ xã hội để thanh thiếu niên Iu Miên giao lưu với các bạn và tìm hiểu về văn hóa Iu Miên. Các hoạt động bao gồm họp câu lạc bộ, giáo dục sức khỏe thể chất và tinh thần, hội thảo, trò chơi xây dựng nhóm, hoạt động tình nguyện và hoạt động lãnh đạo.

Đủ điều kiện: Thanh thiếu niên Iu Miên (12-21 tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để biết thêm thông tin

Người da đen & Người Mỹ gốc Phi

Black Mothers United

4625 44th St. Ste. 13
Sacramento, CA 95824
(916) 559-4809

Thứ Hai-Thứ Sáu | 8 giờ sáng – 5 giờ chiều
www.blackmothersunited.org

Hỗ trợ mang thai cho các bà mẹ Da đen qua tất cả các giai đoạn của thai kỳ (từ trước khi sinh đến sau khi sinh). Cung cấp một huấn luyện viên chuyên về mang thai, chăm sóc doula, hỗ trợ cho con bú, các hoạt động sức khỏe, chăm sóc sức khỏe và một nhóm hỗ trợ.

Đủ điều kiện: Phụ nữ mang thai (30 tuần trở xuống) là người Mỹ da đen và gốc Phi và sống ở Quận Sacramento

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi điện để kết nối với điều phối viên tiếp nhận



Yếu tố Rủi ro: Bệnh tâm thần

- Thành viên gia đình mắc bệnh tâm thần
- Tiền sử cá nhân bị bệnh tâm thần
- Tổn thương
- Môi trường tiêu cực
- Căng thẳng cá nhân
- Cách ly xã hội

Bạn càng có nhiều yếu tố nguy cơ, bạn càng có nhiều nguy cơ phát triển bệnh tâm thần

Người Mỹ da đen & Người Mỹ gốc Phi

Không gian An toàn cho Người da đen (Safe Black Space)

(530) 683-5101
SafeBlackSpace@gmail.com
www.safeblackspace.org

Cung cấp các chiến lược cụ thể về văn hóa để giúp các thành viên cộng đồng người Mỹ gốc Phi và Da đen chữa lành khỏi những trải nghiệm hiện tại và lịch sử về căng thẳng chủng tộc, lo lắng, chấn thương và / hoặc chấn thương. Cung cấp Vòng kết nối chữa bệnh cộng đồng hàng tháng (nếu cần) và Vòng kết nối giải phóng đang diễn ra.

Đủ điều kiện: Các thành viên cộng đồng người Mỹ gốc Phi và da đen (từ 14 tuổi trở lên)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi điện hoặc gửi email để được hỗ trợ

Không gian Tâm hồn

520 9th Street, Ste. 102
Sacramento, CA 95814
(916) 269-4103

Cung cấp các hỗ trợ chăm sóc sức khỏe toàn diện đáp ứng về mặt văn hóa và thiết thực cho các thành viên cộng đồng người Mỹ gốc Phi và Da đen. Các dịch vụ bao gồm đánh giá cá nhân, nhóm hỗ trợ và hội thảo, quản lý trường hợp, điều hướng dịch vụ, kỹ năng sống và giáo dục sức khỏe, các lớp nâng cao năng lực tài chính cũng như tư vấn việc làm.

Đủ điều kiện: Thành viên cộng đồng người Mỹ gốc Phi và da đen

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để được kết nối với các nguồn lực và hỗ trợ

Người Mỹ da đen & Người Mỹ gốc Phi

The Living Room: Dự án Phòng chống Tự tử cho Người Mỹ gốc Phi

Miền Nam: 7000 Franklin Blvd., Ste. 1020
Sacramento, CA 95823

Miền Bắc: 4704 Roseville Rd., Ste. 110
North Highlands, CA 95660
(916) 234-0178 hoặc (916) 807-7820

Thứ Hai-Thứ Sáu | 3 giờ chiều - 9 giờ tối
www.aaspp-thelivingroom.org

Cung cấp các dịch vụ để hỗ trợ sức khỏe tinh thần cho các thành viên cộng đồng người Mỹ gốc Phi và Da đen. Cung cấp dịch vụ tư vấn đồng đẳng/gia đình, can thiệp khủng hoảng, nhóm hỗ trợ và hội thảo cộng đồng.

Đủ điều kiện: Thành viên cộng đồng người Mỹ gốc Phi và Da đen (mọi lứa tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để được hỗ trợ

Dịch vụ Trị liệu Tập trung vào Cộng đồng Người Mỹ gốc Phi và Da đen

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

Cung cấp các dịch vụ tư vấn dựa trên sức mạnh, đáp ứng về văn hóa và thông tin về chấn thương, bao gồm can thiệp khủng hoảng, tập trung vào các vấn đề ảnh hưởng đến cộng đồng người Mỹ gốc Phi và Da đen.

Đủ điều kiện: Các thành viên cộng đồng người Mỹ gốc Phi và Da đen ở mọi lứa tuổi

Chi phí: Miễn phí cho 8 lần ghé thăm đầu tiên

Quy trình giới thiệu: Liên hệ với nhà cung cấp được liệt kê trên trang web để đặt lịch dịch vụ

Khiếm thính & Lãng tai

Dịch vụ NORCAL dành cho người Khiếm thính & Lãng tai

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

Dịch vụ và hỗ trợ cho người khiếm thính và lãng tai. Cung cấp dịch vụ tư vấn, các nhóm hỗ trợ, hỗ trợ bạo lực do bạn tình thân thiết, các chương trình dành cho người cao niên khiếm thính và hỗ trợ giao tiếp.

Đủ điều kiện: Cá nhân bị khiếm thính & lãng tai và gia đình của họ

Chi phí: Thay đổi theo dịch vụ cần thiết

Quy trình giới thiệu: Gọi để biết thông tin

Đông Âu

Trung tâm Hỗ trợ người Slavic

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

Cung cấp các dịch vụ nâng cao sức khỏe gia đình, phát triển cộng đồng cũng như giáo dục và đào tạo nhập cư và nhập tịch cho những người Slavic sống trong Khu vực Sacramento lớn hơn.

Đủ điều kiện: Các thành viên cộng đồng Slavic (mọi lứa tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để biết thông tin

Người Latinh (Latino, Latina & Latinx)

Chương trình Centro de Apoyo Latino

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600 (sau giờ làm việc)
Thứ Hai-Thứ Sáu | 8:30 sáng - 5 giờ chiều
www.lafcc.org

Cung cấp các dịch vụ can thiệp khủng hoảng ngăn chặn cho cộng đồng người Latinh, bao gồm tìm kiếm các giải pháp dài hạn, điều hướng hệ thống, nhóm hỗ trợ và giới thiệu nguồn lực.

Đủ điều kiện: Thành viên cộng đồng Latino (mọi lứa tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để được hỗ trợ



Định nghĩa Phục hồi

Một quá trình thay đổi qua đó các cá nhân cải thiện sức khỏe và tinh thần, sống một cuộc sống tự định hướng và cố gắng phát huy hết tiềm năng của họ (SAMHSA, 2021)

Chìa khóa Phục hồi

- Sức khỏe tốt
- Một nơi ổn định và an toàn để sống
- Có thể thực hiện các hoạt động hàng ngày có ý nghĩa
- Có các mối quan hệ và mạng xã hội

Cộng đồng Đa dạng

Người La tinh (Latino, Latina, & Latinx)

Trung tâm Tư vấn La Familia

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600 (sau giờ làm việc)
Thứ Hai-Thứ Sáu | 8:30 sáng - 5 giờ chiều
www.lafcc.org

Cung cấp nhiều chương trình và hỗ trợ sức khỏe tâm thần cho các cá nhân/gia đình bao gồm các dịch vụ sức khỏe tâm thần cho thanh thiếu niên (đến 21 tuổi), các nhóm hỗ trợ, can thiệp khủng hoảng, vận động, điều hướng nguồn lực và giáo dục cộng đồng.

Đủ điều kiện: Thay đổi theo chương trình

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi điện, ghé thăm hoặc truy cập trang web để biết thêm thông tin

Trung tâm Tư vấn La Familia Hỗ trợ Chương trình Kết nối Cộng đồng

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600 (sau giờ làm việc)
Thứ Hai-Thứ Sáu | 8:30 sáng - 5 giờ chiều
www.lafcc.org

Cung cấp các dịch vụ phòng chống tự tử cho cộng đồng người Latinh. Cung cấp các nhóm hỗ trợ, hội thảo nhận thức rủi ro, nhóm đồng hành cấp cao và các sự kiện cộng đồng.

Đủ điều kiện: Thành viên cộng đồng Latino (mọi lứa tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để biết thêm thông tin

Người La tinh (Latino, Latina & Latinx)

Chương trình Đồng hành Người cao niên

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600 (sau giờ làm việc)
Thứ Hai-Thứ Sáu | 8:30 sáng - 5 giờ chiều
www.lafcc.org

Cung cấp các chuyến thăm nhà ở và trợ giúp cho người lớn tuổi gốc Latinh bị cô lập.

Đủ điều kiện: Người lớn tuổi gốc Latinh

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi điện, ghé thăm hoặc truy cập trang web để biết thêm thông tin

Cộng đồng LGBTQ+

Khán phòng Những ngày mai Mới của Audre (Audre's Emporium of New Tomorrows)

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

Hỗ trợ nhà ở cho người trưởng thành trẻ tuổi LGBTQ+ (đến 18 tháng). Cung cấp hỗ trợ với các kế hoạch hành động cá nhân, tư vấn nghề nghiệp, cũng như các dịch vụ chăm sóc sức khỏe cơ bản và chăm sóc sức khỏe tâm thần.

Đủ điều kiện: Những người trưởng thành trẻ tuổi LGBTQ+ vô gia cư (18-21 tuổi) là những nạn nhân sống sót sau tội ác

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để được hỗ trợ

Cộng đồng LGBTQ+

Chương trình Chăm sóc tạm thể Tại chỗ của Danelle

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

Kiểm tra trang web trong nhiều giờ
www.ualityhealthcenter.org/respice

Một không gian xã hội và chăm sóc tạm thể an toàn cho những người Chuyển giới và Không theo tiêu chuẩn giới, những người cần nghỉ ngơi khỏi căng thẳng của cuộc sống hàng ngày. Cung cấp trò chuyện cá nhân và nhóm, các hoạt động giải trí, tiếp cận các nguồn lực cộng đồng và các nguồn cung cấp cơ bản.

Đủ điều kiện: Người lớn chuyển giới và không theo tiêu chuẩn giới (từ 18 tuổi trở lên)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Ghé thăm

Đường dây Tin nhắn Khủng hoảng

Soạn tin “home” tới 741741

24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần

Tư vấn tin nhắn khủng hoảng miễn phí cho bất kỳ vấn đề khủng hoảng sức khỏe tâm thần nào

Cộng đồng LGBTQ+

Trung tâm Sức khỏe Giới tính

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

Thứ Hai-Thứ Sáu | 9 giờ sáng – 6 giờ tối
www.ualityhealthcenter.org

Cung cấp dịch vụ và hỗ trợ cho các cá nhân chuyển giới và không theo tiêu chuẩn giới bao gồm tư vấn, giảm tác hại, chăm sóc tạm thể sức khỏe tâm thần, xét nghiệm STD, vận động và giới thiệu nguồn lực đến các dịch vụ cộng đồng khẳng định LGBTQ+.

Đủ điều kiện: Cá nhân chuyển giới và không theo tiêu chuẩn giới (mọi lứa tuổi)

Chi phí: Hầu hết các dịch vụ đều miễn phí; Tư vấn: tự thanh toán (phí theo thang trượt)

Quy trình giới thiệu: Cần có cuộc hẹn để được tư vấn, vận động và xét nghiệm STI. Ghé thăm để được chăm sóc tạm thể, các nhóm hỗ trợ và trao đổi ống tiêm (xem trang web để biết giờ cụ thể)

Lambda Lounge

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185 Máy lẻ 100

Thứ Ba và Thứ Năm | 10 giờ sáng – 4 giờ chiều
www.saccenter.org/mental-health

Cung cấp dịch vụ chăm sóc tạm thể và không gian xã hội cho người lớn LGBTQ+. Dịch vụ bao gồm các nhóm hỗ trợ và giới thiệu nguồn lực.

Đủ điều kiện: người lớn LGBTQ+ (từ 25 tuổi trở lên)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Ghé thăm

Cộng đồng Đa dạng

Cộng đồng LGBTQ+

Q-Spot

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185, Ext. 107
Thứ Hai-Thứ Sáu | 12h trưa – 18h chiều
Cuối tuần | 10 giờ sáng – 4 giờ chiều
www.saccenter.org/youth

Dịch vụ chăm sóc tạm thể sức khỏe tâm thần cho thanh thiếu niên LGBTQ+. Các dịch vụ bao gồm can thiệp khủng hoảng, các nhóm hỗ trợ, hội thảo kỹ năng sống, xét nghiệm HIV/HCV, các dịch vụ dành cho thanh thiếu niên vô gia cư cũng như phòng máy tính, Wi-Fi và thư viện LGBTQ+.

Đủ điều kiện: Thanh thiếu niên LGBTQ+ (13-24 tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Ghé thăm

Trung tâm cộng đồng LGBT Sacramento

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185 | info@saccenter.org

Thứ Hai-Thứ Sáu
10 giờ sáng - 6 giờ chiều

Những ngày cuối tuần
10 giờ sáng - 4 giờ chiều

www.saccenter.org/mentalhealth

Các chương trình và dịch vụ nhằm hỗ trợ sức khỏe tinh thần, thể chất và sức khỏe của cộng đồng LGBTQ+. Cung cấp bao gồm các nhóm hỗ trợ, tư vấn cho nạn nhân tội phạm, chăm sóc tạm thể, xét nghiệm STI, Chuẩn bị, dịch vụ chăm sóc kháng định giới tính/giới thiệu, hội thảo và giới thiệu nguồn lực.

Đủ điều kiện: Cộng đồng LGBTQ+ (từ 12 tuổi trở lên)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi điện hoặc ghé thăm

Cộng đồng LGBTQ+

Đường dây nóng Quốc gia về Người cao tuổi LGBT của SAGE

(877) 360-LGBT (5428)
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.sageusa.org

Hỗ trợ khủng hoảng và tinh thần cho người lớn tuổi LGBT + bao gồm giới thiệu nguồn lực.

Trans Lifeline

(877) 565-8860
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.translifeline.org

Đường dây hỗ trợ đồng đẳng, ẩn danh, bí mật dành cho các cá nhân Chuyển giới và Không theo tiêu chuẩn giới cũng như bạn bè và gia đình của họ. Cung cấp hỗ trợ tinh thần, giới thiệu dịch vụ và trợ cấp vi mô.

Dự án Trevor

(866) 488-7386 | Soạn "START" ĐẾN 678-678
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.thetrevorproject.org

Cung cấp các dịch vụ hỗ trợ khủng hoảng bí mật và phòng chống tự tử cho thanh thiếu niên LGBTQ+ (đến 25 tuổi) phải vật lộn với việc công khai, nhận dạng LGBTQ+, trầm cảm và tự tử.



Phục hồi là Có thật

Phục hồi có nghĩa là những điều khác nhau đối với những người khác nhau và không chỉ là sự vắng mặt của các triệu chứng

Nó do con người định hướng & tự quyết định và bao gồm nhiều con đường khác nhau

Cộng đồng Đa dạng

Cộng đồng Hồi giáo

Amala Youth Hopeline

(855) 952-6252

Gọi: Thứ Hai/Thứ Tư/Thứ Sáu-Chủ Nhật
6 giờ tối – 10 giờ tối

Nhắn tin: Thứ Tư/Chủ Nhật
6 giờ chiều – 10 giờ tối

www.mas-ssf.org

Dịch vụ giới thiệu và tư vấn đồng đẳng miễn phí, bí mật và có năng lực văn hóa dành cho thanh thiếu niên Hồi giáo.

Al-Afia dành cho Người cao niên (MAS-SSF)

3820 Auburn Blvd, Ste. 83

Sacramento, CA 95821

(916) 486-8626

Thứ Hai-Thứ Sáu | 9 giờ sáng – 5 giờ chiều

www.mas-ssf.org

Các dịch vụ dành cho người lớn tuổi theo đạo Hồi để giúp đỡ chứng trầm cảm, lo lắng, cô lập và bất lực thường liên quan đến quá trình lão hóa. Cung cấp các sự kiện giáo dục, các hoạt động hỗ trợ xã hội và giới thiệu nguồn lực.

Đủ điều kiện: Người lớn tuổi theo đạo Hồi

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để biết thêm thông tin



Dịch vụ giới thiệu và thông tin miễn phí, bí mật

Cộng đồng Hồi giáo

Hiệp hội Hồi giáo Hoa Kỳ - Tổ chức Dịch vụ Xã hội

3820 Auburn Blvd, Ste. 83

Sacramento, CA 95821

(916) 486-8626

Thứ Hai-Thứ Sáu | 9 giờ sáng – 5 giờ chiều

www.mas-ssf.org

Cung cấp các dịch vụ xã hội cho cộng đồng Hồi giáo để cải thiện sức khỏe. Cung cấp dịch vụ tư vấn đồng đẳng, thanh thiếu niên và người lớn tuổi, vận động, giáo dục cộng đồng và giới thiệu nguồn lực.

Đủ điều kiện: thành viên cộng đồng Hồi giáo

Chi phí: Hầu hết các chương trình đều miễn phí; Phí thang trượt cho tư vấn đồng đẳng

Quy trình giới thiệu: Gọi để biết thêm thông tin

Shifa cho Hôm nay

3820 Auburn Blvd., Ste. 83

Sacramento, CA 95821

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

Thứ Hai-Thứ Sáu | 9 giờ sáng – 5 giờ chiều

www.mas-ssf.org

Dịch vụ tư vấn đồng đẳng và giới thiệu nguồn lực cho các cá nhân, cặp vợ chồng, gia đình và thanh thiếu niên Hồi giáo.

Đủ điều kiện: Cộng đồng Hồi giáo (mọi lứa tuổi)

Chi phí: Tự thanh toán (phí theo thang trượt)

Quy trình giới thiệu: Gửi email hoặc gọi điện để nói chuyện với điều phối viên tiếp nhận

DỊCH VỤ DÀNH CHO NGƯỜI VÔ GIA CƯ

Các dịch vụ và hỗ trợ cho những cư dân gặp tình trạng vô gia cư hoặc bất ổn về nhà ở, có hoặc không có tình trạng sức khỏe tâm thần.

Trung tâm Ghé thăm & Chương trình

Trung tâm Nhà Francis

1422 C St., Sacramento, CA 95814
(916) 443-2646

Thứ Hai/Ba/Năm/Sáu | 9 giờ sáng – 12 giờ trưa
& 1 giờ chiều – 3 giờ chiều

Dịch vụ cho các cá nhân và gia đình vô gia cư. Cung cấp các bữa ăn và đồ uống giải khát, bộ vệ sinh, quần áo, giấy giới thiệu nguồn lực, thẻ đi xe buýt, giấy tùy thân California, dịch vụ công chứng, hỗ trợ cựu chiến binh và dịch vụ việc làm.

Đủ điều kiện: Bất kỳ ai trong tình trạng vô gia cư

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Chỉ ghé thăm. Xếp hàng không sớm hơn 8:45 sáng

Phòng chờ Kết nối của Nhà khách

600 Bercut Dr., Sacramento, CA 95811
(916) 440-1500

Thứ Hai-Thứ Sáu | 9 giờ sáng - 3 giờ chiều
www.elhogarinc.org

Cung cấp cho những người vô gia cư giáo dục sức khỏe tâm thần, giới thiệu dịch vụ, dịch vụ giặt là và giải khát nhẹ.

Đủ điều kiện: Bất kỳ ai gặp trong tình trạng vô gia cư

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Ghé thăm

Trung tâm Ghé thăm & Chương trình

Bổng lộc (Loaves and Fishes)

1351 North C Street, Sacramento, CA 95811
(916) 441-4961

Thứ Hai-Thứ Sáu | 7 giờ sáng – 2 giờ chiều
www.sacloaves.org

Cung cấp các dịch vụ và hỗ trợ cho những cá nhân và gia đình vô gia cư bao gồm bữa ăn ấm áp, vòi hoa sen, đồ dùng sinh tồn cần thiết, dịch vụ sức khỏe tâm thần, dịch vụ thú y, dịch vụ cho phụ nữ và trẻ em, dịch vụ pháp lý, chăm sóc sức khỏe cơ bản và sửa chữa xe đạp.

Đủ điều kiện: Bất kỳ ai trong tình trạng vô gia cư ở Quận Sacramento

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Ghé thăm



Các yếu tố rủi ro: Vô gia cư

- Bệnh tâm thần
- Những trải nghiệm có hại thời thơ ấu
- Sử dụng chất gây nghiện
- Nghèo khó
- Trình độ học vấn thấp
- Định kiến và phân biệt đối xử
- Thiếu nhà ở giá rẻ

Dịch vụ dành cho Người vô gia cư

Trung tâm Ghé thăm & Chương trình

Phòng khám Người vô gia cư tại Nhà khách

600 Bercut Drive, Sacramento, CA 95811
(916) 440-1500
Thứ Hai-Thứ Sáu | 8 giờ sáng – 5 giờ chiều
www.elhogarinc.org

Phục vụ những người lớn vô gia cư đang phải vật lộn với những thách thức về sức khỏe tâm thần. Cung cấp hỗ trợ đồng đẳng, các nhóm hỗ trợ, liệu pháp cá nhân, hỗ trợ thuốc, hỗ trợ các lợi ích công cộng, quản lý trường hợp và giới thiệu nhà ở.

Đủ điều kiện: Người lớn vô gia cư hoặc có nguy cơ (từ 18 tuổi trở lên) đang gặp các thách thức về sức khỏe tâm thần

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Ghé thăm

Tốt nhất của Quốc gia (Nation's Finest)

7270 East Southgate Dr.
Sacramento, CA, 95823
(916) 393-8387
Thứ Hai-Thứ Sáu | 9 giờ sáng – 5 giờ chiều
www.nationfinest.org

Cung cấp dịch vụ cho các cựu chiến binh và gia đình của họ. Cung cấp dịch vụ tư vấn sức khỏe tâm thần và sử dụng chất gây nghiện, dịch vụ sức khỏe, quản lý trường hợp, dịch vụ việc làm, hỗ trợ nhà ở và giới thiệu nguồn lực.

Đủ điều kiện: Cựu chiến binh và gia đình/bạn bè của họ

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi điện hoặc ghé thăm

Trung tâm Ghé thăm & Chương trình

Đội ngũ Nguồn lực Nhiều người ủng hộ chuyên biệt

600 Bercut Drive, Sacramento, CA 95811
(916) 440-1500
Thứ Hai-Thứ Sáu | 8 giờ sáng – 5 giờ chiều
www.elhogarinc.org

Hỗ trợ những người vô gia cư đang vật lộn với khuyết tật về sức khỏe tâm thần trong việc nhận trợ cấp SSI/SSDI.

Đủ điều kiện: Người lớn vô gia cư (18-64 tuổi) có tiền sử bệnh tật cho thấy sức khỏe tâm thần và tình trạng y tế nghiêm trọng.

Đồng thời phải:

- đủ điều kiện hoặc đăng ký tham gia chương trình điều trị sức khỏe tâm thần ngoại trú
- tàn tật và không thể làm việc trong 12 tháng
- Công dân/Thường trú nhân Hoa Kỳ (trước 20/8/1996)
- sạch sẽ và tinh tảo trong ít nhất 90 ngày

Chi phí: Miễn phí cho người vô gia cư/người gặp rủi ro

Quy trình giới thiệu: Ghé thăm hoặc gọi điện để đặt lịch hẹn



Dịch vụ dành cho Người vô gia cư

Trung tâm Ghé thăm & Chương trình

Phòng khám cho Người vô gia cư VA

(877) 424-3838

24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần

Trung tâm ghé thăm người vô gia cư dành cho các cựu chiến binh. Cung cấp dịch vụ giới thiệu, nhà ở khẩn cấp, nhà ở chuyên tiếp, điều trị lạm dụng chất gây nghiện nội trú và sàng lọc cho chương trình HUD-VASH (Phiếu Lựa chọn Nhà ở của Cựu chiến binh).

Đủ điều kiện: Bất kỳ cựu chiến binh nào gặp vấn đề về nhà ở

Chi phí: Miễn phí cho các cựu chiến binh đủ điều kiện

Quy trình giới thiệu: Gọi để biết thông tin hoặc ghé thăm để được hỗ trợ; Mang theo ID ảnh do chính phủ cấp và DD214

Trung tâm Chăm sóc tạm thể - Midtown HART

Nhà thờ St. John's Lutheran

1701 L St., Sacramento, CA 95811

Thứ Ba | 9:30 sáng - 12:30 chiều

Nhà thờ Chúa Ba Ngôi

2620 Capitol Ave., Sacramento, CA 95816

Thứ Năm | 9:30 sáng - 12:30 chiều

Các dịch vụ chăm sóc tạm thể dành cho bất kỳ ai trải qua tình trạng vô gia cư ở Midtown Sacramento. Cung cấp tiếp cận quần áo được tặng, cà phê, đồ ăn nhẹ, cửa hàng để sạc điện thoại và tiếp cận bộ điều hướng nguồn lực địa phương.

Đủ điều kiện: Bất kỳ ai trong tình trạng vô gia cư ở Midtown Sacramento

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Ghé thăm

Thanh thiếu niên Vô gia cư

Dịch vụ Nhà ở của Trung tâm Cộng đồng LGBT tại Sacramento

1015 20th St., Sacramento, CA 95811

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

Thứ Hai-Thứ Sáu

10 giờ sáng - 6 giờ chiều

Những ngày cuối tuần

10 giờ sáng - 4 giờ chiều

www.saccenter.org/housing

Cung cấp cho thanh thiếu niên LGBTQ+ các lựa chọn nhà ở hỗ trợ bao gồm nhà ở chuyên tiếp, bố trí khẩn cấp và nhà chủ.

Đủ điều kiện: Thanh thiếu niên LGBTQ+ (18-24 tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Tất cả các chương trình nhà ở đều được tiếp cận thông qua Q-Spot. Gọi để được hỗ trợ



Ảnh hưởng Tiêu cực của Tình trạng vô gia cư

Tăng rủi ro về:

- Rối loạn do sử dụng chất gây nghiện
- Các vấn đề sức khỏe tâm thần
- Tổn thương
- Điều kiện y tế
- Những thách thức về việc làm
- Thoát vị kẹt

(SAMHSA, 2013)

Dịch vụ dành cho Người vô gia cư

Thanh thiếu niên Vô gia cư

Đánh thức Làng (Waking the Village)

(916) 601-2979

admin@wakingthevillage.org

www.wakingthevillage.org

Các chương trình dành cho thanh thiếu niên và người trưởng thành trẻ tuổi gặp tình trạng vô gia cư, bất ổn về nhà ở hoặc những người có nguy cơ vô gia cư. Cung cấp ba chương trình: Căn nhà Tubman, Khán phòng Những ngày mai Mới của Audre, và Đội Can thiệp và Ngăn ngừa Sacramento.

Đủ điều kiện: Các lựa chọn nhà ở và các chương trình hỗ trợ có sẵn cho thanh thiếu niên (từ 12-24 tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để được hỗ trợ

Dịch vụ Thanh niên Gió (Wind Youth Services)

815 S St., Sacramento, CA 95811

(916) 561-4900

(916) 628-1492 (đường dây tạm trú 24 giờ)

Hàng ngày | 8:30 sáng - 4 giờ chiều

www.windyouth.org

Cung cấp các dịch vụ phù hợp với lứa tuổi cho thanh thiếu niên vô gia cư và bỏ nhà ra đi bao gồm chỗ ở tạm thời, dịch vụ chăm sóc tạm thể và mạng lưới an toàn/dịch vụ sinh tồn. Đồng thời cung cấp dịch vụ tư vấn, nhóm hỗ trợ, can thiệp khủng hoảng, liên kết với các nguồn lực, hội thảo về sức khỏe và kỹ năng sống, quản lý trường hợp và hỗ trợ lấy các tài liệu quan trọng.

Đủ điều kiện: Thanh niên vô gia cư và bỏ nhà ra đi (đến 24 tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để biết thông tin hoặc ghé thăm để được hỗ trợ

Hỗ trợ Nhà ở

Dịch chuyển Tiếp theo Sacramento (Next Move Sacramento)

(916) 454-2120

www.nextmovesacramento.org

Cung cấp các lựa chọn về nhà ở và các dịch vụ hỗ trợ cho các gia đình và cá nhân vô gia cư.

Đủ điều kiện: Gia đình vô gia cư có trẻ em phụ thuộc (dưới 18 tuổi) và người lớn độc thân vô gia cư (từ 18 tuổi trở lên)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi hoặc đến Phòng Hỗ trợ Nhân sinh (DHA) của Quận Sacramento để được hỗ trợ. DHA Điện thoại: (916) 874-3100

Quinn Cottages

1500 North A St., Sacramento, CA 95814 (916)

492-9605

www.cottagehousing.org

Hỗ trợ nhà ở cho những người vô gia cư bị khuyết tật, HIV/AIDS, rối loạn sức khỏe tâm thần hoặc rối loạn do sử dụng chất gây nghiện.

Đủ điều kiện:

- Vô gia cư từ 1 năm trở lên đến từ một nơi không dành cho cư trú HOẶC 4 lần vô gia cư trở lên trong một năm
- Phải có một khuyết tật được ghi nhận; sức khỏe tâm thần, lạm dụng chất gây nghiện, HIV/AIDS

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi 211 và yêu cầu nói chuyện với Điều hướng viên về Quinn Cottages

DỊCH VỤ DÀNH CHO NGƯỜI LỚN TUỔI

Các dịch vụ và hỗ trợ sức khỏe tâm thần dựa vào cộng đồng được thiết kế độc đáo cho người lớn tuổi (từ 55 tuổi trở lên).

Dịch vụ về Khủng hoảng

Trung tâm Nguồn lực Người chăm sóc Del Oro

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

Cung cấp hỗ trợ cho những người chăm sóc gia đình của người lớn mắc các bệnh mãn tính, tàn tật hoặc bệnh tật. Các dịch vụ bao gồm tư vấn gia đình, hỗ trợ tinh thần, tư vấn, nhóm hỗ trợ, dịch vụ chăm sóc tạm thời, kế hoạch chăm sóc, tư vấn pháp lý và tài chính, và giới thiệu nguồn lực.

Đủ điều kiện: Phải chăm sóc người lớn bị bệnh suy giảm nhận thức xảy ra sau 18 tuổi HOẶC chăm sóc người từ 60 tuổi trở lên bất kể chẩn đoán cần hỗ trợ với 2 hoặc nhiều hoạt động sống hàng ngày

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để khám sàng lọc

Đường dây Hữu nghị California

1-888-670-1360
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần

Đường dây nóng can thiệp khủng hoảng miễn phí và đường dây nóng dành cho các cuộc gọi hỗ trợ tinh thần khẩn cấp để hỗ trợ người lớn tuổi (60 tuổi trở lên). Gọi để được hỗ trợ ngay lập tức.

Dịch vụ về Khủng hoảng

Đường dây nóng Quốc gia về Người cao tuổi LGBT của SAGE

(877) 360-LGBT (5428)
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.sageusa.org

Hỗ trợ khủng hoảng và tinh thần cho người lớn tuổi LGBT + bao gồm giới thiệu nguồn lực.

Chương trình về Ngược đãi Người cao tuổi WEAVE

(916) 804-7673
Thứ Hai-Thứ Sáu | 8:30 sáng - 5:30 chiều
(916) 920-2952 (đường dây hỗ trợ 24 giờ)

Cung cấp hỗ trợ ngay lập tức về khủng hoảng và tinh thần cho những người lớn tuổi đã từng bị ngược đãi từ bạn tình hoặc thành viên trong gia đình. Các dịch vụ bao gồm vận động, đồng hành, tiếp liệu khẩn cấp và giới thiệu nguồn lực.

Đủ điều kiện: Người lớn tuổi (60 tuổi trở lên)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi trong giờ làm việc. Sau giờ làm việc, hãy liên hệ với Đường dây hỗ trợ 24 giờ



Hỗ trợ Xã hội

Tăng cường kết nối xã hội và các mối quan hệ cá nhân gần gũi đóng một vai trò hỗ trợ trong việc cải thiện sức khỏe tâm thần của người lớn tuổi

(Tổ chức Y tế Liên Mỹ, n.d.)

Dịch vụ dành cho Người lớn tuổi

Hỗ trợ Xã hội

Al-Afia dành cho Người lớn tuổi

3820 Auburn Blvd, Ste. 83
Sacramento, CA 95821
(916) 486-8626
Thứ Hai-Thứ Sáu | 9 giờ sáng – 5 giờ chiều
www.mas-ssf.org

Các dịch vụ dành cho người lớn tuổi theo đạo Hồi để giúp đỡ chứng trầm cảm, lo lắng, cô lập và bất lực thường liên quan đến quá trình lão hóa. Cung cấp các sự kiện giáo dục, các hoạt động hỗ trợ xã hội và giới thiệu nguồn lực.

Đủ điều kiện: Người lớn tuổi theo đạo Hồi

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để biết thêm thông tin

Trung tâm Người lớn tuổi Ethel MacLeod Hart

915 27th St., Sacramento, CA 95816
(916) 808-5462
Thứ Hai-Thứ Sáu | 8 giờ sáng – 5 giờ chiều
www.cityofsacramento.org/hartcenter

Cung cấp các dịch vụ để hỗ trợ sự độc lập của người lớn tuổi. Cung cấp các chương trình trong ngày, hoạt động giải trí, chương trình sức khỏe và chăm sóc sức khỏe, giới thiệu cộng đồng và điều hướng hệ thống.

Đủ điều kiện: Người lớn tuổi (50 tuổi trở lên)

Chi phí: Hầu hết các dịch vụ đều miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để biết thêm thông tin hoặc truy cập trang web

Hỗ trợ Xã hội

Nhóm Người cao niên Làng khỏe mạnh

6000 Lemon Hill Dr., Sacramento, CA 95824
(916) 393-3083
Thứ Hai và Thứ Tư | 9 giờ sáng - 12 giờ trưa
www.unitediumien.org

Một không gian xã hội an toàn, hỗ trợ cho người lớn tuổi Iu Miên chia sẻ những mối quan tâm về sức khỏe và chăm sóc sức khỏe của họ cũng như tham gia vào các hoạt động xã hội.

Đủ điều kiện: Người lớn Iu Miên (từ 40 tuổi trở lên)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Ghé thăm

Chương trình Đồng hành Người cao niên

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600 (sau giờ làm việc)
Thứ Hai-Thứ Sáu | 8:30 sáng - 5 giờ chiều
www.lafcc.org

Cung cấp các chuyến thăm nhà ở và trợ giúp cho người lớn tuổi gốc Latinh bị cô lập.

Đủ điều kiện: Người lớn tuổi gốc Latinh

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi điện, ghé thăm hoặc truy cập trang web để biết thêm thông tin



Dịch vụ dành cho Người lớn tuổi

Hỗ trợ Xã hội

Liên kết Người cao niên

3870 Rosin Court, Ste. 130
Sacramento, CA 95834
(916) 369-7872
Thứ Hai-Thứ Bảy | 8 giờ sáng - 5 giờ chiều
www.elhogarinc.org

Cung cấp cho người lớn tuổi các hoạt động và chuyến đi chơi, vận chuyển, giới thiệu dịch vụ, nhóm văn hóa, phát triển kỹ năng và các hoạt động tình nguyện.

Đủ điều kiện: Người lớn tuổi (từ 55 tuổi trở lên) đang lo lắng, trầm cảm hoặc cô lập và không nhận được các dịch vụ thông qua Chương trình Sức khỏe Tâm thần của Quận Sacramento hoặc đã đăng ký vào một chương trình quản lý trường hợp chuyên sâu

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi điện hoặc hoàn thành mẫu giới thiệu trực tuyến

Tư vấn Đồng đẳng cho Người lớn tuổi - Hỗ trợ Kết nối Cộng đồng Chương trình dành cho Người lớn tuổi

720 Howe Ave, Ste. 102
Sacramento, CA 95825
(916) 855-5444
Thứ Hai-Thứ Sáu | 9 giờ sáng – 5 giờ chiều

Cung cấp tư vấn đồng đẳng, giới thiệu nguồn lực và giáo dục cho những người lớn tuổi ở nhà và bị cô lập.

Đủ điều kiện: Người lớn tuổi (55 tuổi trở lên)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để được hỗ trợ

Hỗ trợ Xã hội

Chương trình Chăm sóc Sức khỏe Người cao tuổi Sierra

3870 Rosin Court, Ste. 130
Sacramento, CA 95834
(916) 369-7872
Thứ Hai-Thứ Bảy | 8 giờ sáng - 5 giờ chiều
www.elhogarinc.org

Các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần ngoại trú chuyên biệt dành cho người lớn tuổi. Các dịch vụ bao gồm tiếp cận cộng đồng, tư vấn, phục hồi và trị liệu sức khỏe tâm thần, dịch vụ điều trị tâm thần, hỗ trợ nhà ở và quản lý trường hợp.

Đủ điều kiện: Người lớn tuổi (55 tuổi trở lên) bị suy giảm chức năng quan trọng trong đời do các triệu chứng sức khỏe tâm thần mãn tính

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi điện hoặc ghé thăm để được hỗ trợ

Chương trình Tái bảo hiểm qua Điện thoại

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

Hỗ trợ những người cao niên ở nhà và bị cô lập bằng các cuộc gọi điện thoại thường xuyên để giúp họ gắn bó với cộng đồng. Cung cấp cơ hội để giao lưu với những người khác, giới thiệu nguồn lực và thực hiện kiểm tra an toàn và sức khỏe.

Đủ điều kiện: Người lớn tuổi ở nhà/bị cô lập (55 tuổi trở lên)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Giới thiệu bản thân hoặc nghề nghiệp. Hoàn thành trực tuyến

HỖ TRỢ CHA MẸ

Các dịch vụ hỗ trợ cho cha mẹ bao gồm giáo dục, chăm sóc tạm thế, hỗ trợ nhà ở, hỗ trợ nhóm và điều hướng hệ thống.

Hỗ trợ Gia đình nhận nuôi & Nuôi dưỡng

Chương trình Chăm sóc tạm thế của Liên minh Gia đình Con nuôi Capitol

(916) 671-2030

Thứ Hai-Thứ Sáu | 8 giờ sáng - 5 giờ chiều

www.capadoptfam.org

Cung cấp cho cộng đồng nhận con nuôi các nhóm hỗ trợ cha mẹ và thanh thiếu niên, chương trình đưa đón chăm sóc tạm thế và các chuyến đi chơi cho gia đình, cha mẹ và trẻ em.

Điều kiện: Các gia đình nhận con nuôi sống trong hoặc đã nhận con nuôi ở Quận Sacramento

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để được hỗ trợ

Nguồn (The Source)

2750 Sutterville Rd. Sacramento, 95820

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

24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần

www.thesourcesacramento.com

Hỗ trợ khẩn cấp cho thanh thiếu niên được nuôi dưỡng (hiện tại và trước đây), và các gia đình nguồn lực của họ. Các dịch vụ bao gồm đường dây nóng hỗ trợ miễn phí, quản lý trường hợp, dịch vụ sức khỏe tâm thần và giới thiệu nguồn lực.

Điều kiện: Thanh niên hiện tại/trước đây được nuôi dưỡng (đến 26 tuổi) đang gặp khủng hoảng hoặc gặp khó khăn

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi điện/nhắn tin/chat để được hỗ trợ

Hỗ trợ nuôi dạy con cái

Vườn ươm Khủng hoảng (Crisis Nursery)

Địa điểm phía Bắc | (916) 679-3600

4533 Pasadena Ave.

Sacramento, CA 95821

Địa điểm phía Nam | (916) 394-2000 6699

South Land Park Dr.

Sacramento, CA 95831

24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần

<http://www.kidshome.org/>

Chăm sóc trẻ khẩn cấp (tối đa 30 ngày) cho trẻ em của gia đình bị khủng hoảng. Các gia đình đủ điều kiện nhận hỗ trợ quản lý trường hợp và khủng hoảng.

Điều kiện: Cha mẹ đang gặp khủng hoảng cần chăm sóc con cái của họ (0-5 tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để biết lịch hẹn và không gian còn trống; danh sách chờ còn trống

Giúp tôi phát triển Sacramento (Help Me Grow)

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

www.helpmegrowsac.org

Phục vụ gia đình có trẻ em (0-5 tuổi). Cung cấp các nguồn lực, lời khuyên, sàng lọc phát triển và các hoạt động được khuyến nghị để tạo điều kiện cho sự phát triển.

Điều kiện: Cha mẹ của trẻ em (0-5 tuổi) sống ở Quận Sacramento

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi điện hoặc truy cập website để được hỗ trợ

Hỗ trợ Cha mẹ

Hỗ trợ nuôi dạy con cái

Trung tâm Tư vấn La Familia

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600 (sau giờ làm việc)
Thứ Hai-Thứ Sáu | 8:30 sáng - 5 giờ chiều
www.lafcc.org

Cung cấp cho cha mẹ các can thiệp khủng hoảng, nhóm hỗ trợ, dịch vụ sức khỏe tâm thần cho thanh thiếu niên (0-21 tuổi), dịch vụ mang thai, vận động và giáo dục nuôi dạy con cái.

Đủ điều kiện: Thay đổi theo chương trình.
Kiểm tra trang web để biết chi tiết

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi điện, ghé thăm hoặc truy cập trang web để biết thêm thông tin

Chương trình Sacramento Ủng hộ Trao quyền cho Gia đình (SAFE)

720 Howe Ave., Ste. 108
Sacramento, CA 95825
(916) 855-5427
Thứ Hai-Thứ Sáu | 9 giờ sáng – 5 giờ chiều

Vận động thanh thiếu niên và gia đình ở tất cả các cấp của hệ thống sức khỏe tâm thần công cộng. Đồng thời hỗ trợ khách hàng bằng cách cung cấp các nhóm hỗ trợ, điều hướng dịch vụ, hội thảo Kế hoạch Hành động Phục hồi Sức khỏe (WRAP) và giới thiệu dịch vụ.

Đủ điều kiện: Gia đình/người chăm sóc và thanh thiếu niên (đến 25 tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để được hỗ trợ

Hỗ trợ nuôi dạy con cái cho Thanh thiếu niên

Căn nhà Tubman

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

Cung cấp tới 2 năm nhà ở và hỗ trợ cho việc nuôi dạy thanh niên và con cái của họ, bao gồm huấn luyện chuyên sâu, môi trường hỗ trợ và giới thiệu nhà ở lâu dài.

Đủ điều kiện: Thanh niên đang làm cha mẹ hoặc đang mang thai (18-24 tuổi) đang trải qua tình trạng vô gia cư

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để được hỗ trợ

Hỗ trợ qua Điện thoại

Đường dây Hỗ trợ Khủng hoảng cho Thanh thiếu niên California

(800) 843-5200
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.calyouth.org

Hệ thống giới thiệu và ứng phó khẩn cấp miễn phí trên toàn tiểu bang dành cho thanh thiếu niên (12-24 tuổi) và các gia đình đang gặp khủng hoảng. Cung cấp can thiệp khủng hoảng, giới thiệu nguồn lực và danh sách nguồn lực trực tuyến.

Yêu là Tôn trọng (Love is Respect)

1 (866) 331-9474
Soạn tin “LOVEIS” gửi 22522
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.loveisosystem.org

Thông tin bí mật miễn phí, hỗ trợ và vận động cho những người trẻ tuổi (13-26 tuổi) có thắc mắc hoặc lo lắng về mối quan hệ lãng mạn của họ. Đồng thời cung cấp hỗ trợ cho các thành viên gia đình có liên quan, giáo viên, cố vấn và những người chăm sóc thanh thiếu niên khác. Gọi điện, nhắn tin hoặc trò chuyện

Hỗ trợ Cha mẹ

Hỗ trợ qua Điện thoại

Dịch vụ Chăm sóc Trẻ em - Child Action, Inc.

916-369-0191
info@childaction.org
<http://www.childaction.org>

Nguồn lực chăm sóc trẻ em và dịch vụ giới thiệu cho Quận Sacramento. Ngoài ra còn cung cấp trợ cấp, tuyển dụng và đào tạo, giáo dục và hỗ trợ cha mẹ, cũng như danh sách đủ điều kiện chăm sóc trẻ em.

Hợp tác để Chấm dứt Nghiện ngập

Soạn tin: CONNECT gửi 55753
www.drugfree.org

Lên lịch cuộc gọi: www.scheduler.drugfree.org

Gửi email:
www.drugfree.org/email-a-Specialist/

Đường dây trợ giúp miễn phí cho những người có vai trò hỗ trợ cho người trẻ tuổi đang đấu tranh với việc sử dụng chất gây nghiện.

Nguồn (The Source)

(916) 787-7678 | thesource@kidshome.org
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
<http://www.thesourcesacramento.com/>

Đường dây điện thoại/tin nhắn miễn phí, khủng hoảng và chăm sóc tạm thế dành cho thanh thiếu niên hiện tại và trước đây được nuôi dưỡng và gia đình nguồn lực của họ (đến 26 tuổi).

Hỗ trợ Mang thai

Trung tâm Nguồn lực Sinh sản & Ngoài Gia đình

www.birth-beyondfrc.com
(888) 281-3000 (đường dây hỗ trợ 24 giờ)

Cung cấp các dịch vụ, hoạt động và cơ hội cho các gia đình địa phương. Các dịch vụ bao gồm can thiệp khủng hoảng, tư vấn, giới thiệu dịch vụ, hỗ trợ nhu cầu cơ bản, nhóm vui chơi dành cho cha mẹ/con cái, lớp học sống lành mạnh, đào tạo kỹ năng việc làm, hội chợ sức khỏe cộng đồng và phát triển thanh thiếu niên.

Đủ điều kiện: Phụ nữ mang thai và gia đình có trẻ em từ 0 đến 5 tuổi

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Ghé thăm một trong 6 địa điểm ở Quận Sacramento:
www.birth-beyondfrc.com/locations

Black Mothers United

4625 44th St. Ste. 13
Sacramento, CA 95824
(916) 559-4809
Thứ Hai-Thứ Sáu | 8 giờ sáng – 5 giờ chiều
www.blackmothersunited.org

Hỗ trợ mang thai cho các bà mẹ Da đen qua tất cả các giai đoạn của thai kỳ (từ trước khi sinh đến sau khi sinh). Cung cấp một huấn luyện viên chuyên về mang thai, chăm sóc doula, hỗ trợ cho con bú, các hoạt động sức khỏe, chăm sóc sức khỏe và một nhóm hỗ trợ.

Đủ điều kiện: Phụ nữ mang thai (30 tuần trở xuống) là người Mỹ da đen và gốc Phi và sống ở Quận Sacramento

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi điện để được kết nối với điều phối viên tiếp nhận

HỖ TRỢ QUA ĐIỆN THOẠI

Hỗ trợ sức khỏe tâm thần và khủng hoảng ngay lập tức qua điện thoại, tin nhắn hoặc trò chuyện. Tất cả các tài nguyên trong phần này đều miễn phí và nhiều tài nguyên có sẵn 24 giờ / ngày, 7 ngày một tuần.

Hỗ trợ Khủng hoảng qua Điện thoại

Đường dây hỗ trợ Khủng hoảng cho Thanh thiếu niên California

(800) 843-5200, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần www.cal youth.org

Hệ thống giới thiệu và ứng phó khẩn cấp miễn phí trên toàn tiểu bang dành cho thanh thiếu niên (12-24 tuổi) và các gia đình đang gặp khủng hoảng. Cung cấp can thiệp khủng hoảng, giới thiệu nguồn lực và danh sách nguồn lực trực tuyến.

Đường dây Tin nhắn Khủng hoảng

Soạn tin “home” tới 741741
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần

Tư vấn tin nhắn khủng hoảng miễn phí cho bất kỳ vấn đề khủng hoảng sức khỏe tâm thần nào.

Yêu là Tôn trọng (Love is Respect)

1 (866) 331-9474
Soạn tin “LOVEIS” gửi 22522
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.loveisosystem.org

Thông tin bí mật miễn phí, hỗ trợ và vận động cho những người trẻ tuổi (13-26 tuổi) có thắc mắc hoặc lo lắng về mối quan hệ lãng mạn của họ. Đồng thời cung cấp hỗ trợ cho các thành viên gia đình có liên quan, giáo viên, cố vấn và những người chăm sóc thanh thiếu niên khác. Gọi điện, nhắn tin hoặc trò chuyện

Hỗ trợ Khủng hoảng qua Điện thoại

Đường dây Khủng hoảng 24 giờ Sức khỏe Tâm thần

(888) 881-4881 hoặc (916) 875-1055

Hỗ trợ những cư dân không có bảo hiểm đang gặp khủng hoảng về sức khỏe tâm thần bằng cách tìm kiếm các dịch vụ và điều trị. Cung cấp miễn phí các đánh giá về tính đủ điều kiện của dịch vụ và sức khỏe tâm thần cũng như giới thiệu nguồn lực.

Đường dây an toàn Quốc gia trợ giúp tìm thanh thiếu niên bỏ nhà ra đi

(800) RUNAWAY (786-2929)
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.1800runaway.org

Các dịch vụ can thiệp khủng hoảng bí mật, miễn phí dành cho thanh thiếu niên vô gia cư và bỏ nhà ra đi, hoặc thanh thiếu niên gặp khủng hoảng có nguy cơ bỏ nhà ra đi (12-21 tuổi) và gia đình của họ. Hỗ trợ qua điện thoại, trò chuyện và e-mail (qua trang web).

Quỹ Cựu chiến binh Quốc gia

888-777-4443
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần www.nvf.org

Cung cấp hỗ trợ khủng hoảng từ cựu chiến binh đến cựu chiến binh và từ cố vấn được cấp phép, đồng thời giới thiệu dịch vụ cho các cựu chiến binh cùng gia đình của họ.

Đường dây nóng Quốc gia về Người cao tuổi LGBT của SAGE

(877) 360-LGBT (5428)
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.sageusa.org

Hỗ trợ khủng hoảng và tinh thần cho người lớn tuổi LGBT + bao gồm giới thiệu nguồn lực.

Hỗ trợ qua điện thoại

Hỗ trợ Khủng hoảng qua Điện thoại

Đường dây Khủng hoảng Phòng chống Tự tử

(916) 368-3111 hoặc 1-800-273-8255
Soạn "HOPE" tới (916) 668-iCAN (4226)
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần

Hỗ trợ khủng hoảng sức khỏe tâm thần miễn phí, ngay lập tức cho những người đang bị khủng hoảng sức khỏe tâm thần và/hoặc những người đang có ý định tự tử.

Nguồn (The Source)

(916) 787-7678 | thesource@kidshome.org
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.thesourcesacramento.com

Đường dây điện thoại/tin nhắn miễn phí, khủng hoảng và chăm sóc tạm thời dành cho thanh thiếu niên hiện tại và trước đây được nuôi dưỡng và gia đình nguồn lực của họ (đến 26 tuổi).

Dự án Trevor

(866) 488-7386 | Soạn "START" ĐẾN 678-678
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.thetrevorproject.org

Cung cấp các dịch vụ hỗ trợ khủng hoảng bí mật và phòng chống tự tử cho thanh thiếu niên LGBTQ+ (đến 25 tuổi) phải vật lộn với việc công khai, nhận dạng LGBTQ+, trầm cảm và tự tử

Hỗ trợ Khủng hoảng qua Điện thoại

Trans Lifeline

(877) 565-8860
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.translifeline.org

Đường dây hỗ trợ đồng đẳng, ẩn danh, bí mật dành cho các cá nhân Chuyên giới và Không theo tiêu chuẩn giới cũng như bạn bè và gia đình của họ. Cung cấp hỗ trợ tinh thần, giới thiệu dịch vụ và trợ cấp vi mô.

Đường dây hỗ trợ Khủng hoảng cho Cựu chiến binh

(800) 273-8255 (Nhấn phím 1) | Soạn tin 838255
(800) 799-4889 (khiếm thính và lãng tai)
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.veteranscrisisline.net

Đường dây hỗ trợ khủng hoảng bí mật, miễn phí dành cho các cựu chiến binh, các thành viên hiện tại và gia đình của họ. Người gọi được kết nối với những người trả lời chu đáo, có trình độ từ Bộ Cựu chiến binh, họ sẽ cung cấp dịch vụ tư vấn khủng hoảng bí mật và liên kết với các nguồn lực bao gồm các dịch vụ tại trung tâm y tế VA địa phương.



Khẩn cấp về Sức khỏe Tâm thần

Là một tình huống đe dọa tính mạng trong đó một cá nhân đe dọa gây tổn hại trực tiếp cho bản thân hoặc người khác, bị mất phương hướng nghiêm trọng hoặc lạc lõng với thực tế, hoặc không thể kiểm soát được

Nếu bạn hoặc ai đó mà bạn biết đang trải qua trường hợp khẩn cấp về sức khỏe tâm thần

Hãy đến phòng cấp cứu gần nhất hoặc gọi **911** và yêu cầu Đội Hỗ trợ Cộng đồng (nhóm ứng phó khủng hoảng di động)

Hỗ trợ qua điện thoại

Hỗ trợ qua điện thoại về Bạo lực bạn tình

Yêu là Tôn trọng (Love is Respect)

1 (866) 331-9474

Soạn tin "LOVEIS" gửi 22522

24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần

www.loveisosystem.org

Thông tin bí mật miễn phí, hỗ trợ và vận động cho những người trẻ tuổi (13-26 tuổi) có thắc mắc hoặc lo lắng về mối quan hệ lãng mạn của họ. Đồng thời cung cấp hỗ trợ cho các thành viên gia đình có liên quan, giáo viên, cố vấn và những người chăm sóc thanh thiếu niên khác. Gọi điện, nhắn tin hoặc trò chuyện.

Đường dây hỗ trợ Khủng hoảng 24 giờ WEAVE

(916) 920-2952

24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần

www.weaveinc.org

Hỗ trợ và can thiệp ngay lập tức, miễn phí và bí mật cho các nạn nhân sống sót sau bạo lực gia đình, tấn công tình dục và buôn bán tình dục.

Nhà Chị Tôi (My Sister's House)

(916) 428-3271

24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần

www.my-sisters-house.org

Đường dây hỗ trợ đa ngôn ngữ miễn phí dành cho người dân Châu Á và Đảo Thái Bình Dương cũng như những phụ nữ và trẻ em không được phục vụ khác bị ảnh hưởng bởi bạo lực gia đình, tấn công tình dục và buôn bán người.

Đường dây nóng Quốc gia về Bạo lực gia đình

(800) 799-7233 | Soạn tin nhắn "Start" tới 88788

24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần

www.thehotline.org

Đường dây nóng bảo mật, miễn phí về khủng hoảng dành cho nạn nhân sống sót của bạo lực gia đình. Gọi điện, nhắn tin hoặc trò chuyện.

Hỗ trợ qua điện về vấn đề không phải khủng hoảng

Đường dây ám áp do Người tiêu dùng điều hành

(916) 366-4668

Thứ Hai-Thứ Sáu | 9 giờ sáng – 5 giờ chiều

Đường dây điện thoại miễn phí về vấn đề không phải khủng hoảng cung cấp dịch vụ nghe hỗ trợ, giới thiệu dịch vụ và hội thảo về Kế hoạch Hành động Phục hồi Sức khỏe (WRAP).

Amala Youth Hopeline

(855) 952-6252

Gọi: Thứ Hai/Thứ Tư/Thứ Sáu-Chủ Nhật | 6 giờ tối – 10 giờ tối Nhắn tin: Thứ Tư/Chủ Nhật | 6 giờ chiều – 10 giờ tối www.mas-ssf.org

Dịch vụ giới thiệu và tư vấn đồng đẳng miễn phí, bí mật, có năng lực văn hóa dành cho thanh thiếu niên Hồi giáo.

Đường dây trợ giúp Quốc gia của SAMHSA

1 (800) 662-HELP (4357)

www.samhsa.gov

Dịch vụ thông tin và giới thiệu điều trị miễn phí, 24 giờ, bí mật (bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha) dành cho các cá nhân và gia đình đang đối mặt với các rối loạn tâm thần và/hoặc sử dụng chất gây nghiện.

Đường dây Hỗ trợ Người chăm sóc VA

1 (855) 260-3274 (miễn phí)

Thứ Hai-Thứ Sáu | 5 giờ sáng - 7 giờ tối; Thứ Bảy | 5 giờ sáng - 2 giờ chiều

Đường dây hỗ trợ miễn phí cho các cựu chiến binh và những người cung cấp dịch vụ chăm sóc cho các cựu chiến binh. Cung cấp dịch vụ tư vấn hỗ trợ, dịch vụ hỗ trợ người chăm sóc, dịch vụ giáo dục, điều hướng nguồn lực và giới thiệu nguồn lực.

Hỗ trợ qua điện thoại

Hỗ trợ qua điện thoại về rối loạn do sử dụng chất gây nghiện

Nhóm Gia đình Al-Anon/Alateen - Quốc gia

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

<https://al-anon.org>

Cung cấp hỗ trợ qua điện thoại 24 giờ cho các gia đình và bạn bè bị ảnh hưởng bởi việc uống rượu của người thân.

Ẩn danh Người nghiện rượu (Alcoholics Anonymous) - Sacramento

(916) 454-1100

Cung cấp hỗ trợ qua điện thoại 24 giờ cho những người có mong muốn cai rượu.



Trường hợp khẩn cấp khi sử dụng quá liều

Đừng ngần ngại **gọi 911** nếu bạn hoặc ai đó bạn biết đang gặp trường hợp cấp cứu y tế liên quan đến rượu hoặc ma túy khác

Narcan (naloxone) là một loại thuốc có thể ngay lập tức chống lại tác dụng của việc sử dụng quá liều opioid/heroin và có thể dùng khi ai đó đang sử dụng quá liều. Nhiều nhân viên khẩn cấp mang Narcan bên mình

Nó cũng có sẵn từ các hiệu thuốc chọn lọc mà không cần toa bác sĩ. Hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc hiệu thuốc địa phương để biết thêm thông tin

Hỗ trợ qua điện thoại về rối loạn do sử dụng chất gây nghiện

Đường dây Hy vọng của Hội đồng Quốc gia về Nghiện rượu và Lệ thuộc Ma túy

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

Hướng dẫn người gọi đến các chương trình liên kết địa phương trên toàn quốc để hỗ trợ các vấn đề về lạm dụng chất gây nghiện.

Hợp tác để Chấm dứt Nghiện ngập

Soạn tin: CONNECT gửi 55753

www.drugfree.org

Lên lịch cuộc gọi:

www.scheduler.drugfree.org/

Gửi email:

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

Đường dây trợ giúp miễn phí cho những người có vai trò hỗ trợ cho người trẻ tuổi đang đấu tranh với việc sử dụng chất gây nghiện.

Hội Ẩn danh Narcotics Sacramento

(877) 623-6363

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

Cung cấp hỗ trợ qua điện thoại 24 giờ cho những cá nhân muốn theo đuổi và duy trì lối sống không ma túy và rượu.

Đường dây trợ giúp Quốc gia của SAMHSA

1 (800) 662-HELP (4357)

www.samhsa.gov

Dịch vụ thông tin và giới thiệu điều trị miễn phí, 24 giờ, bí mật (bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha) dành cho các cá nhân và gia đình đang đối mặt với các rối loạn tâm thần và/hoặc sử dụng chất gây nghiện.

CHƯƠNG TRÌNH CHĂM SÓC TẠM THỂ

Môi trường yên tĩnh, an toàn để mọi người cải thiện sức khỏe, giảm căng thẳng, tăng cường kết nối, giảm cảm giác bị cô lập, nâng cao hiểu biết của họ về các hỗ trợ sẵn có và cách tiếp cận chúng, đồng thời giảm số lần đến phòng cấp cứu và bệnh viện tâm thần.

Chăm sóc tạm thể Khủng hoảng

Ngôi nhà Chăm sóc tạm thể Hy vọng

9916 Zion Way, Sacramento, CA 95827

(916) 287-4860

www.tpcp.org/programs

Cung cấp nơi lưu trú chăm sóc tạm thể cho khủng hoảng sức khỏe tâm thần (7-14 ngày) bao gồm hỗ trợ sau khủng hoảng, quản lý chăm sóc, giới thiệu dịch vụ, dịch vụ tâm thần và thuốc men, và các nhóm kỹ năng sống.

Đủ điều kiện: Người lớn (18 tuổi trở lên) bị khuyết tật tâm thần.

Đồng thời phải:

- có giấy thanh toán bệnh lao
- có 2 tuần tinh tảo
- có thể quản lý thuốc của riêng họ
- hiện không có nguy cơ tự làm hại bản thân
- không bị khuyết tật về thể chất ảnh hưởng đến khả năng vận động

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Cộng đồng hoặc tự giới thiệu. Gọi để được hỗ trợ

Chăm sóc tạm thể Khủng hoảng

Trung tâm Chăm sóc tạm thể Khủng hoảng Sức khỏe Tâm thần Hợp tác HY VỌNG

(916) 737-7483

24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần

www.hopecoop.org/services

Chăm sóc tạm thể (lên đến 23 giờ) cho người lớn gặp khủng hoảng về sức khỏe tâm thần, nhưng không gây nguy hiểm ngay cho bản thân hoặc người khác. Các cá nhân được lắng nghe hỗ trợ, giới thiệu dịch vụ và quyền truy cập vào máy tính và điện thoại.

Đủ điều kiện: Người lớn (18 tuổi trở lên)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để được tiếp nhận

Chương trình Chăm sóc tạm thể Sức khỏe Tâm thần của Saint John

8401 Jackson Rd., Sacramento, CA 95825

(916) 453-1482

info@saintjohnsprogram.org

www.saintjohnsprogram.org

Chăm sóc tạm thể (lên đến 7 ngày) cho phụ nữ trưởng thành và/hoặc phụ nữ đang nuôi dạy con cái gặp khủng hoảng sức khỏe tâm thần không nguy hiểm đến tính mạng. Can thiệp khủng hoảng, tư vấn cá nhân và gia đình, đánh giá sức khỏe tâm thần, tư vấn sử dụng chất gây nghiện, hỗ trợ đồng đẳng, giới thiệu nguồn lực, quản lý trường hợp và nhà ở nghi ngại.

Đủ điều kiện: Phụ nữ trưởng thành và/hoặc đang nuôi dạy con cái

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi cho dịch vụ

Chương trình Chăm sóc tạm thế

Chăm sóc tạm thế Khủng hoảng

Hiệu ứng Ripple (The Ripple Effect)

4704 Roseville Rd. Ste. 110
North Highlands, CA 95660
(916) 891-0211

therippleeffect@achurchforall.org

Thứ Hai-Thứ Sáu | 12 giờ trưa - 6 giờ tối

www.achurchforall.org

Dịch vụ chăm sóc tạm thế sức khỏe tâm thần đồng đẳng dành cho những cá nhân bị khủng hoảng sức khỏe tâm thần, không đe dọa đến tính mạng hoặc cần nhập viện tâm thần. Các dịch vụ bao gồm tư vấn đồng đẳng, điều phối chăm sóc và giới thiệu nguồn lực.

Đủ điều kiện: Thanh thiếu niên (18-70 tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để biết thêm thông tin hoặc ghé thăm

Chăm sóc tạm thế theo kế hoạch

Chương trình Chăm sóc tạm thế của Liên minh Gia đình Con nuôi Capitol

(916) 671-2030

Thứ Hai-Thứ Sáu | 8 giờ sáng - 5 giờ chiều

www.capadoptfam.org

Cung cấp cho cộng đồng nhận con nuôi các nhóm hỗ trợ cha mẹ và thanh thiếu niên, chương trình đưa đón chăm sóc tạm thế và các chuyến đi chơi cho gia đình, cha mẹ và trẻ em.

Đủ điều kiện: Các gia đình nhận con nuôi sống trong hoặc đã nhận con nuôi ở Quận Sacramento

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để được hỗ trợ

Chăm sóc tạm thế theo kế hoạch

Trung tâm Nguồn lực Người chăm sóc Del Oro

8241 Auburn Blvd., Ste. 265

Citrus Heights, CA 95610 (916) 728-9333

www.deloro.org/services

Cung cấp hỗ trợ cho những người chăm sóc gia đình của người lớn mắc các bệnh mãn tính, tàn tật hoặc bệnh tật. Các dịch vụ bao gồm tư vấn gia đình, hỗ trợ tinh thần, tư vấn, nhóm hỗ trợ, dịch vụ chăm sóc tạm thế, kế hoạch chăm sóc, tư vấn pháp lý và tài chính, và giới thiệu nguồn lực.

Đủ điều kiện: Phải chăm sóc người lớn bị bệnh suy giảm nhận thức xảy ra sau 18 tuổi HOẶC chăm sóc người từ 60 tuổi trở lên bất kể chẩn đoán cần hỗ trợ với 2 hoặc nhiều hoạt động sống hàng ngày.

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để khám sàng lọc



Các loại chăm sóc tạm thế

Chăm sóc tạm thế khủng hoảng:

Hoạt động 24/7. Tạo cơ hội ngay lập tức để nghỉ ngơi và nhận hỗ trợ

Chăm sóc tạm thế theo kế hoạch:

Các sự kiện hoặc chương trình đã lên lịch cung cấp thời gian nghỉ ngắn hạn, hạn chế khỏi các tác nhân có thể dẫn đến khủng hoảng sức khỏe tâm thần

Chăm sóc tạm thế tại chỗ:

Giờ được lên lịch thường xuyên ở các địa điểm tạo cơ hội cho nghỉ ngơi có giới hạn thời gian và giới thiệu dịch vụ

Chương trình Chăm sóc tạm thể

Chăm sóc tạm thể tại chỗ

Chăm sóc tạm thể tại chỗ của Danelle

3823 V St., Sacramento, 95817

(916) 455-2391

Kiểm tra trang web trong nhiều giờ

www.ualityhealthcenter.org/respice

Một không gian xã hội và chăm sóc tạm thể an toàn cho những người Chuyển giới và Không theo tiêu chuẩn giới, những người cần nghỉ ngơi khỏi căng thẳng của cuộc sống hàng ngày. Cung cấp trò chuyện cá nhân và nhóm, các hoạt động giải trí, tiếp cận các nguồn lực cộng đồng và các nguồn cung cấp cơ bản.

Đủ điều kiện: Người lớn chuyển giới và không theo tiêu chuẩn giới (từ 18 tuổi trở lên)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Ghé thăm

Lambda Lounge

1015 20th St., Sacramento, CA 95811

(916) 442-0185, Ext. 100

Thứ Ba/Thứ Năm | 10 giờ sáng – 4 giờ chiều

www.saccenter.org/mental-health

Cung cấp dịch vụ chăm sóc tạm thể và không gian xã hội cho người lớn LGBTQ+. Dịch vụ bao gồm các nhóm hỗ trợ và giới thiệu nguồn lực.

Đủ điều kiện: người lớn LGBTQ+ (từ 25 tuổi trở lên)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Ghé thăm



Lợi ích của Hỗ trợ đồng đẳng



Hỗ trợ đồng đẳng có thể giúp cải thiện sức khỏe của bạn, giảm số lần nằm viện, mở rộng mạng lưới xã hội của bạn và giúp cải thiện lòng tự trọng, sự tự tin và các kỹ năng xã hội

Nhân viên hỗ trợ đồng đẳng:

- Thấu hiểu những gì bạn đang trải qua
- Có thể giúp bạn tìm dịch vụ
- Hỗ trợ tiến trình phục hồi của bạn
- Giúp bạn đạt được sự trao quyền cho cá nhân

DỊCH VỤ VỀ RỐI LOẠN DO SỬ DỤNG CHẤT GÂY NGHIỆN

Quận Sacramento có một số lựa chọn phòng ngừa và điều trị cho các rối loạn do sử dụng chất gây nghiện. Hầu hết các dịch vụ được liệt kê trong danh mục này chấp nhận Medi-Cal, Medicare, hầu hết các bảo hiểm tư nhân chính, và có tùy chọn tự thanh toán.

Cách tiếp cận các dịch vụ điều trị sử dụng chất gây nghiện

Thành viên Medi-Cal

Những người thụ hưởng Medi-Cal đủ điều kiện để nhận các dịch vụ về rối loạn do sử dụng chất gây nghiện theo chương trình Dịch vụ Y tế Hành vi của Quận Sacramento.

Để tiếp cận các dịch vụ về rối loạn do sử dụng chất gây nghiện, hãy gọi một trong các số sau dựa trên độ tuổi:

- **Hệ thống Chăm sóc cho Người lớn để điều trị sử dụng chất gây nghiện (Người lớn 18+)**
(916) 874-9754
Thứ Hai-Thứ Sáu (trừ ngày lễ)
8 giờ sáng - 5 giờ chiều
- **Hệ thống Chăm sóc cho Thanh thiếu niên để điều trị sử dụng chất gây nghiện (Dưới 18 tuổi)**
(916) 875-2050
Thứ Hai - Thứ Sáu (trừ ngày lễ)
8 giờ sáng - 5 giờ chiều
- **Đường dây Sau giờ hành chính**
(888)-881-4881

Thành viên Bảo hiểm Tư nhân

Những cư dân có bảo hiểm tư nhân có thể được điều trị rối loạn do sử dụng chất gây nghiện theo chương trình sức khỏe hành vi hoặc y tế của họ.

Bảo hiểm có thể yêu cầu giới thiệu hoặc ủy quyền trước.

Những chương trình bảo hiểm tư nhân về quyền lợi cho chứng rối loạn sử dụng chất gây nghiện có thể chi trả cho các tổ chức và/hoặc các chương trình được liệt kê trong phần này, và/hoặc các lựa chọn và nhà cung cấp bổ sung.

Các thành viên nên liên hệ với bộ phận dịch vụ thành viên của họ để biết thêm thông tin.



Trường hợp khẩn cấp khi sử dụng quá liều

Đừng ngần ngại **gọi 911** nếu bạn hoặc ai đó bạn biết đang gặp trường hợp cấp cứu y tế liên quan đến rượu hoặc ma túy khác

Narcan (naloxone) là một loại thuốc có thể ngay lập tức chống lại tác dụng của việc sử dụng quá liều opioid/heroin và có thể dùng khi ai đó đang sử dụng quá liều. Nhiều nhân viên khẩn cấp mang Narcan bên mình

Nó cũng có sẵn từ các hiệu thuốc chọn lọc mà không cần toa bác sĩ. Hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc hiệu thuốc địa phương để biết thêm thông tin

Dịch vụ về Rối loạn do Sử dụng Chất gây nghiện

CHƯƠNG TRÌNH CHO NGƯỜI LỚN (18 TUỔI TRỞ LÊN)

Chương trình Cai nghiện

Trung tâm Điều trị Bình minh Mới (New Dawn Treatment Centers)

(916) 260-2639 (24 giờ)

www.newdawnreatmentcenters.com

Các dịch vụ phục hồi sau cai nghiện bao gồm cai nghiện, điều trị nội trú và các dịch vụ ngoại trú chuyên sâu.

Đủ điều kiện: Người lớn (18 tuổi trở lên)

Chi phí: Chấp nhận Medi-Cal, Medicare, Tricare, một số bảo hiểm tư nhân và tự chi trả

Quy trình giới thiệu: **Medi-Cal/không có bảo hiểm:** gọi (916) 874-9754 để được hỗ trợ | **Tất cả những người khác:** gọi cho tổ chức để được hỗ trợ

WellSpace Health

(916) 313-8441

www.wellspacehealth.org

Cung cấp một loạt các dịch vụ cho các cá nhân đang đấu tranh với lạm dụng chất gây nghiện và các rối loạn đồng phát. Các dịch vụ bao gồm tư vấn cai nghiện, cai nghiện, điều trị nội trú và điều trị hỗ trợ bằng thuốc.

Đủ điều kiện: Dành cho tất cả cư dân Quận Sacramento. Phải đăng ký với WellSpace Health

Chi phí: Chấp nhận Medi-Cal, Medicare, Family PACT và tự thanh toán (thang trượt)

Quy trình giới thiệu: **Medi-Cal/không có bảo hiểm:** gọi (916) 874-9754 để được hỗ trợ | **Tất cả những người khác:** gọi cho tổ chức để được hỗ trợ

Điều trị Hỗ trợ bằng thuốc

Trung tâm Điều trị Aegis

(916) 774-6647 (Roseville)

(209) 224-8940 (Lodi)


www.pinnacle-treatment.com

Cung cấp các dịch vụ điều trị và phục hồi chứng rối loạn do sử dụng opioid.

Đủ điều kiện: Người lớn (18 tuổi trở lên)

Chi phí: Chấp nhận Medi-Cal, Medicare, một số bảo hiểm tư nhân và tự thanh toán

Quy trình giới thiệu: **Medi-Cal/không có bảo hiểm:** gọi (916) 874-9754 để được hỗ trợ | **Tất cả những người khác:** gọi cho tổ chức để được hỗ trợ



Dấu hiệu của Rối loạn do Sử dụng Opioid

- Tăng khả năng chịu đựng và phụ thuộc vào thể chất
- Nỗ lực không thành công để cắt giảm hoặc kiểm soát việc sử dụng
- Sử dụng dẫn đến các vấn đề xã hội
- Không hoàn thành nghĩa vụ ở cơ quan, trường học hoặc gia đình

(CDC, 2021)

Dịch vụ về Rối loạn do Sử dụng Chất gây nghiện

CHƯƠNG TRÌNH CHO NGƯỜI LỚN (18 TUỔI TRỞ LÊN)

Điều trị Hỗ trợ bằng Thuốc

Phòng khám Y tế Bi-Valley

(916) 974-8090 (Carmichael)

(916) 649-6793 (Norwood)

www.baartprograms.com

Cung cấp các dịch vụ điều trị và phục hồi chứng rối loạn do sử dụng opioid.

Đủ điều kiện: Người lớn (18 tuổi trở lên)

Chi phí: Chấp nhận Medi-Cal, Medicare, một số bảo hiểm tư nhân và tự thanh toán

Quy trình giới thiệu: **Medi-Cal/không có bảo hiểm:** gọi (916) 874-9754 để được hỗ trợ | **Tất cả những người khác:** gọi cho tổ chức để được hỗ trợ

Phòng khám Y tế C.O.R.E

2100 Capitol Ave., Sacramento, CA 95816

(916) 442-4985

Thứ Hai-Thứ Sáu

6 giờ sáng - 2 giờ 30 chiều

Thứ Bảy-Chủ Nhật & các ngày lễ

7 giờ sáng - 11 giờ sáng

www.coremedicalclinic.com

Cung cấp các dịch vụ điều trị và phục hồi chứng rối loạn do sử dụng opioid.

Đủ điều kiện: Người lớn (từ 18 tuổi trở lên); phải có tình trạng sinh lý hiện tại và tiền sử nghiện opioid trong một năm được ghi nhận

Chi phí: Chấp nhận Medi-Cal, Kaiser và tự thanh toán (thang trượt)

Quy trình giới thiệu: **Medi-Cal/không có bảo hiểm:** gọi (916) 874-9754 để được hỗ trợ | **Tất cả những người khác:** gọi cho tổ chức để được hỗ trợ

Điều trị Hỗ trợ bằng Thuốc

Trung tâm Điều trị MedMark

7240 East Southgate Dr., Ste. G

Sacramento, CA 95823

(916) 974-8090

Cung cấp các dịch vụ điều trị và phục hồi chứng rối loạn do sử dụng opioid.

Đủ điều kiện: Người lớn (18 tuổi trở lên)

Chi phí: Chấp nhận Medi-Cal, Medicare, một số bảo hiểm tư nhân và tự thanh toán

Quy trình giới thiệu: **Medi-Cal/không có bảo hiểm:** gọi (916) 874-9754 để được hỗ trợ | **Tất cả những người khác:** gọi cho tổ chức để được hỗ trợ



Điều trị Hỗ trợ bằng Thuốc

Điều trị Hỗ trợ bằng Thuốc (MAT) là cách toàn diện để giải quyết nhu cầu của các cá nhân kết hợp việc sử dụng thuốc (methadone, buprenorphine hoặc naltrexone) với các liệu pháp tư vấn và hành vi

MAT cung cấp phương pháp tiếp cận “toàn bộ bệnh nhân” để điều trị các rối loạn do sử dụng chất gây nghiện. Các chương trình được điều chỉnh để đáp ứng nhu cầu của từng bệnh nhân

(CDC, 2021)

Dịch vụ về Rối loạn do Sử dụng Chất gây nghiện

CHƯƠNG TRÌNH CHO NGƯỜI LỚN (18 TUỔI TRỞ LÊN)

Điều trị Hỗ trợ bằng Thuốc

One Community Health

1500 21st St. Sacramento, CA 95811

(916) 471-2336

www.onecommunityhealth.com

Điều trị rối loạn do sử dụng chất gây nghiện và opioid cho các thành viên. Các dịch vụ bao gồm đánh giá sử dụng chất gây nghiện, tư vấn, điều trị rối loạn do sử dụng opioid, điều trị bệnh tâm thần đồng phát và rối loạn do sử dụng chất gây nghiện, cai nghiện, dịch vụ cai nghiện cho bà mẹ và quản lý trường hợp.

Đủ điều kiện: Phải là thành viên của One Community Health

Chi phí: Chấp nhận Medi-Cal, Medicare, một số bảo hiểm tư nhân và tự thanh toán

Quy trình giới thiệu: Gọi để biết thêm thông tin



Điều trị Hỗ trợ bằng Thuốc

Trung tâm Điều trị Toàn diện Sacramento

7225 East Southgate Dr., Ste. D

Sacramento, CA 95823

(888) 986-4270

Thứ Hai-Thứ Sáu | 5:30 am – 12:30 pm

Thứ Bảy | 7 giờ sáng – 10 giờ sáng

www.ctcprograms.com

Cung cấp phương pháp điều trị hỗ trợ bằng thuốc cho những người đang tìm cách phục hồi từ chứng nghiện opioid.

Đủ điều kiện: Người lớn (18 tuổi trở lên)

Chi phí: Chấp nhận Medi-Cal, Medicare, một số bảo hiểm tư nhân và tự thanh toán

Quy trình giới thiệu: **Medi-Cal/không có bảo hiểm:** gọi (916) 874-9754 để được hỗ trợ | **Tất cả những người khác:** gọi cho tổ chức để được hỗ trợ

Sunrise Health & Wellness

10089 Folsom Blvd.

Rancho Cordova, CA 95670 (916) 366-6531

sunrise@sunrisehealthwellness.com

Thứ Hai-Thứ Bảy | 6 giờ sáng - 2 giờ 30 chiều

www.getoffopiates.com

Cung cấp các dịch vụ hỗ trợ và điều trị bằng thuốc đối với chứng rối loạn do sử dụng opioid.

Đủ điều kiện: Người lớn (18 tuổi trở lên)

Chi phí: Chấp nhận Medi-Cal, Medicare, một số bảo hiểm tư nhân và tự thanh toán

Quy trình giới thiệu: Gọi điện nói chuyện với nhân viên tư vấn

Dịch vụ về Rối loạn do Sử dụng Chất gây nghiện

CHƯƠNG TRÌNH CHO NGƯỜI LỚN (18 TUỔI TRỞ LÊN)

Điều trị Hỗ trợ bằng Thuốc

Transitions Buprenorphine Clinic of Sacramento

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

bup@transitionsclinic.sprucecare.com

Thứ Hai-Thứ Bảy | 8 giờ sáng – 4 giờ chiều

www.sactransitions.com

Cung cấp phương pháp điều trị dựa trên buprenorphine để điều trị chứng nghiện opioid.

Đủ điều kiện: Người lớn (18 tuổi trở lên)

Chi phí: 200\$/tháng

Quy trình giới thiệu: Gọi điện, nhắn tin hoặc email để đặt lịch hẹn

WellSpace Health

(916) 313-8441

www.wellspacehealth.org

Cung cấp dịch vụ cho các cá nhân đang đấu tranh với các rối loạn do lạm dụng chất gây nghiện và rối loạn đồng phát. Các dịch vụ bao gồm tư vấn, cai nghiện, điều trị nội trú và hỗ trợ thuốc.

Đủ điều kiện: Dành cho tất cả cư dân Quận Sacramento. Phải đăng ký với WellSpace Health

Chi phí: Chấp nhận Medi-Cal, Medicare, Family PACT và tự thanh toán (thang trượt)

Quy trình giới thiệu: **Medi-Cal/không có bảo hiểm:** gọi (916) 874-9754 để được hỗ trợ | **Tất cả những người khác:** gọi cho tổ chức để được hỗ trợ

Điều trị Ngoại trú

Dịch vụ Điều trị Chuyên nghiệp Bridges

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


www.bridgesinc.net

Cung cấp các dịch vụ điều trị lạm dụng chất gây nghiện ngoại trú bao gồm tư vấn cá nhân, nhóm hỗ trợ, phòng ngừa tái nghiện, phục hồi sớm, xét nghiệm rượu và ma túy và dịch vụ DUI.

Đủ điều kiện: Người lớn (18 tuổi trở lên) có Medi-Cal hoặc các cá nhân/gia đình có ủy quyền của tòa án

Chi phí: Medi-Cal được chấp nhận; yêu cầu tự thanh toán cho một số chương trình

Quy trình giới thiệu: **Medi-Cal/không có bảo hiểm:** gọi (916) 874-9754 để được hỗ trợ



Rối loạn do Sử dụng Chất gây nghiện

Rối loạn do sử dụng chất gây nghiện là một rối loạn tâm thần ảnh hưởng đến não bộ và hành vi của một người, dẫn đến người đó không thể kiểm soát việc sử dụng các chất như ma túy, rượu hoặc thuốc hợp pháp hoặc bất hợp pháp.

(Viện Sức khỏe Tâm thần Quốc gia [NIMH], 2021a)

Dịch vụ về Rối loạn do Sử dụng Chất gây nghiện

CHƯƠNG TRÌNH CHO NGƯỜI LỚN (18 TUỔI TRỞ LÊN)

Điều trị Ngoại trú

Chương trình Điều trị Rối loạn Đồng phát của Hợp tác xã Hy vọng (TLCS)

650 Howe Ave. Bldg. B Sacramento, CA 95825
(916) 779-7920

<https://hopecoop.org>

Cung cấp các dịch vụ điều trị cho những người lớn đủ điều kiện Medi-Cal bị các rối loạn về sức khỏe tâm thần và rối loạn do sử dụng chất gây nghiện đồng phát.

Đủ điều kiện: Người lớn (18 tuổi trở lên)

Chi phí: Chấp nhận hầu hết các loại bảo hiểm

Quy trình giới thiệu: **Medi-Cal/không có bảo hiểm:** gọi (916) 874-9754 để được hỗ trợ

Tốt nhất của Quốc gia (Nation's Finest)

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

Thứ Hai-Thứ Sáu | 9 giờ sáng – 5 giờ chiều

www.nationfinest.org

Cung cấp các dịch vụ điều trị lạm dụng chất gây nghiện cho các cựu chiến binh.

Đủ điều kiện: Cựu chiến binh và gia đình/bạn bè của họ

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi điện hoặc ghé thăm

Điều trị Ngoại trú

Một Sức khỏe Cộng đồng (One Community Health)

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

www.onecommunityhealth.com

Điều trị rối loạn do sử dụng chất gây nghiện và opioid cho các thành viên. Các dịch vụ bao gồm đánh giá sử dụng chất gây nghiện, tư vấn, điều trị rối loạn do sử dụng opioid, điều trị bệnh tâm thần đồng phát và rối loạn do sử dụng chất gây nghiện, cai nghiện, dịch vụ cai nghiện cho bà mẹ và quản lý trường hợp.

Đủ điều kiện: Phải là thành viên của One Community Health

Chi phí: Chấp nhận Medi-Cal, Medicare, một số bảo hiểm tư nhân (gọi điện để xác minh) và tự thanh toán

Quy trình giới thiệu: Gọi để biết thêm thông tin



Trường hợp khẩn cấp khi sử dụng quá liều

Đừng ngần ngại **gọi 911** nếu bạn hoặc ai đó bạn biết đang gặp trường hợp cấp cứu y tế liên quan đến rượu hoặc ma túy khác

Narcan (naloxone) là một loại thuốc có thể ngay lập tức chống lại tác dụng của việc sử dụng quá liều opioid/heroin và có thể dùng khi ai đó đang sử dụng quá liều. Nhiều nhân viên khẩn cấp mang Narcan bên mình

Dịch vụ về Rối loạn do Sử dụng Chất gây nghiện

CHƯƠNG TRÌNH CHO NGƯỜI LỚN (18 TUỔI TRỞ LÊN)

Điều trị Ngoại trú

Trung tâm Sức khỏe Người Mỹ Bản xứ Sacramento

2020 J St., Sacramento, CA 95811
(916) 341-0575
Thứ Hai-Thứ Sáu | 7:30 sáng - 5 giờ chiều
www.snahc.org

Cung cấp phương pháp điều trị lấy bệnh nhân làm trung tâm, có năng lực văn hóa và toàn diện cho chứng rối loạn do sử dụng chất gây nghiện.

Đủ điều kiện: Phải là thành viên đã đăng ký để được điều trị rối loạn do sử dụng chất gây nghiện

Chi phí: Medi-Cal, Medicare, tự thanh toán, bảo hiểm tư nhân (Chỉ dành cho bệnh nhân bản xứ)

Quy trình giới thiệu: Gọi để biết thêm thông tin về việc trở thành thành viên

Trung tâm Phục hồi Chức năng Người lớn Salvation Army Sacramento

1615 O St, Sacramento, CA 95814
(916) 441-5267
Thứ Hai-Thứ Sáu | 7:30 sáng - 2:30 chiều

Cung cấp dịch vụ phục hồi chức năng cho những cá nhân đang đấu tranh với chứng nghiện rượu và ma túy.

Đủ điều kiện: Dành cho tất cả mọi người

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Đến trong giờ tiếp nhận (8 giờ sáng - 2 giờ 30 chiều) để được hỗ trợ

Điều trị Ngoại trú

Dịch vụ Y tế Thị trấn (Town's Health Services)

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

Cung cấp các dịch vụ điều trị chứng nghiện toàn diện cho những người bị rối loạn do sử dụng chất gây nghiện. Cung cấp dịch vụ tư vấn, hỗ trợ đồng đẳng, hỗ trợ gia đình, hỗ trợ điều trị bằng thuốc và chăm sóc sau điều trị

Đủ điều kiện: Người lớn (18 tuổi trở lên)

Chi phí: Medi-Cal, bảo hiểm tư nhân và tự thanh toán

Quy trình giới thiệu: **Medi-Cal/không có bảo hiểm:** gọi (916) 874-9754 để được hỗ trợ | **Tất cả những người khác:** gọi cho tổ chức để được hỗ trợ

Trung tâm Phục hồi Thung lũng California

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

Cung cấp phương pháp điều trị rối loạn do sử dụng chất gây nghiện thông qua nhập viện một phần (chương trình ban ngày), điều trị ngoại trú chuyên sâu và các cuộc gặp chăm sóc sau điều trị.

Đủ điều kiện: Người lớn (18 tuổi trở lên)

Chi phí: Chấp nhận hầu hết các loại bảo hiểm

Quy trình giới thiệu: **Medi-Cal/không có bảo hiểm:** gọi (916) 874-9754 để được hỗ trợ | **Tất cả những người khác:** gọi cho tổ chức để được hỗ trợ

Dịch vụ về Rối loạn do Sử dụng Chất gây nghiện

CHƯƠNG TRÌNH CHO NGƯỜI LỚN (18 TUỔI TRỞ LÊN)

Điều trị Ngoại trú

Dịch vụ Điều trị Rối loạn do Sử dụng Chất gây nghiện của Tình nguyện viên Hoa Kỳ (Volunteers of America)

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

www.voa.org/substance-use-disorders

Cung cấp các dịch vụ hỗ trợ nội trú, ngoại trú chuyên sâu và các dịch vụ hỗ trợ khác cho các cá nhân bị rối loạn do sử dụng chất gây nghiện.

Đủ điều kiện: Người lớn, thanh thiếu niên và gia đình

Chi phí: Chấp nhận Medi-Cal và tự thanh toán

Quy trình giới thiệu: **Medi-Cal/không có bảo hiểm:** gọi (916) 874-9754 để được hỗ trợ | **Tất cả những người khác:** gọi cho tổ chức để được hỗ trợ

WellSpace Health

(916) 313-8441

www.wellspacehealth.org

Cung cấp dịch vụ cho các cá nhân đang đấu tranh với các rối loạn do lạm dụng chất gây nghiện và các rối loạn đồng phát. Các dịch vụ bao gồm tư vấn, cai nghiện, điều trị nội trú và hỗ trợ bằng thuốc.

Đủ điều kiện: Dành cho tất cả cư dân Quận Sacramento. Phải đăng ký với WellSpace Health

Chi phí: Chấp nhận Medi-Cal, Medicare, Family PACT và tự thanh toán (thang trượt)

Quy trình giới thiệu: **Medi-Cal/không có bảo hiểm:** gọi (916) 874-9754 để được hỗ trợ | **Tất cả những người khác:** gọi cho tổ chức để được hỗ trợ

Các triệu chứng của rối loạn do sử dụng chất gây nghiện



Suy giảm khả năng kiểm soát: cảm giác thèm ăn hoặc thôi thúc mạnh mẽ để sử dụng; mong muốn hoặc thất bại trong nỗ lực cắt giảm hoặc kiểm soát việc sử dụng chất gây nghiện



Các vấn đề xã hội: không hoàn thành các nhiệm vụ lớn ở cơ quan/trường học/gia đình; Các hoạt động xã hội/công việc/giải trí bị từ bỏ hoặc cắt giảm do sử dụng chất gây nghiện



Sử dụng rủi ro: chất gây nghiện được sử dụng ở những nơi có rủi ro; tiếp tục sử dụng bất chấp rủi ro và hậu quả tiêu cực



Tác dụng của thuốc: cần lượng lớn hơn để có tác dụng tương tự; triệu chứng cai nghiện

Hỗ trợ qua điện thoại

Nhóm gia đình Al-Anon / Alateen - Quốc gia

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

<https://al-anon.org>

Cung cấp hỗ trợ qua điện thoại 24 giờ cho các gia đình và bạn bè bị ảnh hưởng bởi việc uống rượu của người thân.

Alcoholics Anonymous - Sacramento

(916) 454-1100

Cung cấp hỗ trợ qua điện thoại 24 giờ cho những người có mong muốn cai rượu.

Dịch vụ về Rối loạn do Sử dụng Chất gây nghiện

CHƯƠNG TRÌNH CHO NGƯỜI LỚN (18 TUỔI TRỞ LÊN)

Hỗ trợ qua điện thoại

Nhóm Gia đình Al-Anon/Alateen - Quốc gia

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

Cung cấp hỗ trợ qua điện thoại 24 giờ cho các gia đình và bạn bè bị ảnh hưởng bởi việc uống rượu của người thân.

Alcoholics Anonymous - Sacramento

(916) 454-1100

Cung cấp hỗ trợ qua điện thoại 24 giờ cho những người có mong muốn cai rượu.

Đường dây Hy vọng của Hội đồng Quốc gia về Nghiện rượu và Lệ thuộc Ma túy

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

Hướng dẫn người gọi đến các chương trình liên kết trên toàn quốc để hỗ trợ, ở cấp địa phương, với các vấn đề lạm dụng chất gây nghiện.

Hội Ấn danh Narcotics Sacramento

(877) 623-6363

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

Cung cấp hỗ trợ qua điện thoại 24 giờ cho những cá nhân muốn theo đuổi và duy trì lối sống không ma túy và rượu.

Đường dây trợ giúp Quốc gia của SAMHSA

1 (800) 662-HELP (4357)

www.samhsa.gov

Dịch vụ thông tin và giới thiệu điều trị miễn phí, 24 giờ, bí mật (bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha) dành cho các cá nhân và gia đình đang đối mặt với các rối loạn tâm thần và/hoặc sử dụng chất gây nghiện.

Phụ nữ mang thai & nuôi con

Các tùy chọn để phục hồi

(916) 395-3552 Máy lẻ 3272

Thứ Hai-Thứ Sáu | 8 giờ sáng - 5 giờ chiều

Cung cấp phương pháp điều trị rối loạn do sử dụng chất gây nghiện nội trú và ngoại trú cho phụ nữ mang thai và/hoặc đang nuôi con nhỏ. Các dịch vụ được cung cấp bởi Tình nguyện viên Hoa Kỳ, Chiến lược Thay đổi, và Dịch vụ Y tế Hành vi của Quận Sacramento.

Đủ điều kiện:

- Phụ nữ mang thai và/hoặc đang nuôi con (có con dưới 5 tuổi)
- Phải hội đủ điều kiện nhận các dịch vụ từ Hệ thống Chăm sóc Điều trị Sử dụng Chất gây nghiện của Quận Sacramento

Chi phí: Thấp hoặc không có chi phí; không ai quay đi vì không có khả năng thanh toán

Quy trình giới thiệu: Gọi (916) 395-3552 (Máy lẻ 3272) để xác định tính đủ điều kiện và xin phép điều trị



Dịch vụ về Rối loạn do Sử dụng Chất gây nghiện

CHƯƠNG TRÌNH CHO NGƯỜI LỚN (18 TUỔI TRỞ LÊN)

Phụ nữ mang thai & nuôi con

Chương trình Thay đổi Thực sự của Saint John

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

Cung cấp chương trình phục hồi và hướng nghiệp sử dụng chất gây nghiện kéo dài 18 tháng dành cho phụ nữ nuôi dạy con cái, cung cấp dịch vụ tư vấn, giáo dục nuôi dạy con cái, đào tạo mối quan hệ lành mạnh cũng như đào tạo và giáo dục việc làm thực hành. Đồng thời cung cấp một chương trình 90 ngày dành cho phụ nữ mang thai và nuôi dạy con cái bao gồm tư vấn sử dụng chất gây nghiện.

Đủ điều kiện:

- **Chương trình 18 tháng:** phụ nữ nuôi dạy con cái
- **Chương trình 90 ngày:** nuôi dạy con cái và/hoặc phụ nữ mang thai (có thể mang thai không quá 4 tháng)
- **Đối với cả hai chương trình:** Trẻ em phải được tiêm chủng đầy đủ và từ 2 tháng đến 17 tuổi (18 tuổi nếu học trung học).

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu miễn phí:

- **Chương trình 18 tháng:** liên hệ Saint John's trực tiếp để được hỗ trợ
- **Chương trình 90 ngày:** Liên hệ (916) 874-9754 để biết tính đủ điều kiện và cho phép điều trị

Phụ nữ mang thai & nuôi con WellSpace Health

(916) 313-8441
www.wellspacehealth.org

Cung cấp điều trị rối loạn do sử dụng chất gây nghiện ngoại trú cho phụ nữ mang thai và đang nuôi con nhỏ.

Đủ điều kiện: Dành cho tất cả cư dân Quận Sacramento. Phải đăng ký với WellSpace Health

Chi phí: Chấp nhận Medi-Cal, Medicare, Family PACT và tự thanh toán (thang trượt)

Quy trình giới thiệu: Medi-Cal/không có bảo hiểm: gọi (916) 874-9754 để được hỗ trợ | **Tất cả những người khác:** gọi cho tổ chức để được hỗ trợ

Điều trị Nội trú

Alpha Oaks: Phục hồi cho phụ nữ bởi Phụ nữ trong quá trình phục hồi

(916) 944-3920
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.alphaoaks.org

Cung cấp các dịch vụ phục hồi nội trú cho phụ nữ nghiện rượu.

Đủ điều kiện: Phụ nữ (18 tuổi trở lên)

Chi phí: Chấp nhận Medi-Cal và tự thanh toán

Quy trình giới thiệu: **Medi-Cal/không có bảo hiểm:** gọi (916) 874-9754 để được hỗ trợ | **Tất cả những người khác:** gọi cho tổ chức để được hỗ trợ

Dịch vụ về Rối loạn do Sử dụng Chất gây nghiện

CHƯƠNG TRÌNH CHO NGƯỜI LỚN (18 TUỔI TRỞ LÊN)

Điều trị Nội trú

Trung tâm Điều trị Bình minh Mới (New Dawn Treatment Centers)

(916) 260-2639 (24 giờ)

www.newdawnTreatmentCenters.com

Cung cấp các dịch vụ phục hồi sau cai nghiện bao gồm cai nghiện, điều trị nội trú và các dịch vụ ngoại trú chuyên sâu.

Đủ điều kiện: Người lớn (18 tuổi trở lên)

Chi phí: Chấp nhận Medi-Cal, Medicare, Tricare, một số bảo hiểm tư nhân và tự chi trả

Quy trình giới thiệu: Medi-Cal/không có bảo hiểm: gọi (916) 874-9754 để được hỗ trợ | **Tất cả những người khác:** gọi cho tổ chức để được hỗ trợ

Trung tâm Phục hồi River City

500 22nd St., Sacramento, CA 95816

(916) 442-3979

Thứ Hai-Thứ Năm | 8 giờ sáng - 4 giờ chiều

Thứ Sáu | 8 giờ sáng - 2 giờ chiều

www.rivercityrecovery.org

Chương trình lạm dụng chất gây nghiện cho người lớn theo hướng nội trú, 12 bước.

Đủ điều kiện: Người lớn (18 tuổi trở lên)

Chi phí: Chấp nhận Medi-Cal, một số bảo hiểm tư nhân và tự thanh toán

Quy trình giới thiệu: Medi-Cal/không có bảo hiểm: gọi (916) 874-9754 để được hỗ trợ | **Tất cả những người khác:** gọi cho tổ chức để được hỗ trợ

Điều trị Nội trú

Nhà Phục hồi Sacramento

1914 22nd St., Sacramento, CA 95816

(916) 455-6258

www.sacrecovery.org

Cung cấp điều trị nội trú có thông báo chấn thương và đáp ứng giới tính cùng các lựa chọn sống tinh tảo để phục hồi từ rối loạn do sử dụng chất gây nghiện.

Đủ điều kiện: Phải có 72 giờ không sử dụng ma túy và/hoặc rượu, không nghiện rượu hoặc co giật động kinh, và có xét nghiệm lao hiện tại

Chi phí: 4500,00\$ mỗi tháng, được đánh giá trên cơ sở thang trượt; Chấp nhận Medi-Cal

Quy trình giới thiệu: Medi-Cal/không có bảo hiểm: gọi (916) 874-9754 để được hỗ trợ | **Tất cả những người khác:** gọi cho tổ chức để được hỗ trợ

Dịch vụ Điều trị Rối loạn do Sử dụng Chất gây nghiện của Tình nguyện viên Hoa Kỳ (Volunteers of America)

3434 Marconi Ave., Sacramento, CA 95821

(916) 265-3400

www.voa.org/substance-use-disorders

Cung cấp các dịch vụ hỗ trợ nội trú, ngoại trú chuyên sâu và các dịch vụ hỗ trợ khác cho các cá nhân bị rối loạn do sử dụng chất gây nghiện.

Đủ điều kiện: Người lớn, thanh thiếu niên và gia đình

Chi phí: Chấp nhận Medi-Cal và tự thanh toán

Quy trình giới thiệu: Medi-Cal/không có bảo hiểm: gọi (916) 874-9754 để được hỗ trợ | **Tất cả những người khác:** gọi cho tổ chức để được hỗ trợ

Dịch vụ về Rối loạn do Sử dụng Chất gây nghiện

CHƯƠNG TRÌNH CHO NGƯỜI LỚN (18 TUỔI TRỞ LÊN)

Nhóm hỗ trợ

Hội Người nghiện rượu Ân danh Trung tâm California

(916) 454-1100

<https://aasacramento.org>

Cung cấp các cuộc họp hỗ trợ đồng đẳng miễn phí, hỗ trợ qua điện thoại 24 giờ, các sự kiện đặc biệt và giới thiệu nguồn lực cho những cá nhân muốn cai rượu. Gọi để được hỗ trợ ngay lập tức hoặc kiểm tra trang web để biết lịch họp.

Gia đình Ân danh (Families Anonymous)

(800) 736-9805

www.familiesanonymous.org

Cung cấp các nhóm hỗ trợ miễn phí và tài liệu về phục hồi cho gia đình và bạn bè của những người có vấn đề hiện tại, nghi ngờ hoặc trước đây về việc sử dụng chất gây nghiện. Kiểm tra trang web để biết danh sách các cuộc họp ảo.

Phục hồi Thế tục LifeRing

1(800) 811-4142

www.lifering.org

Cung cấp các nhóm hỗ trợ phục hồi sau cai nghiện dựa trên kiêng khem, thế tục cho các cá nhân để chia sẻ kinh nghiệm thực tế và hỗ trợ tinh thần. Kiểm tra trang web để biết lịch trình.

Nar-Anon/Narateen

(800) 477-6291

www.nar-anon.org

Cung cấp các nhóm hỗ trợ trực tiếp và ảo miễn phí cũng như các tài nguyên giáo dục cho gia đình và những người thân yêu đã bị ảnh hưởng bởi hành vi nghiện ma túy của người khác. Kiểm tra trang web để biết lịch họp.

Nhóm hỗ trợ

Ân danh Cocain Bắc California

(916) 595-7910

www.canorcal.org

Cung cấp các nhóm hỗ trợ đồng đẳng để các cá nhân chia sẻ kinh nghiệm, sức mạnh và hy vọng của họ với nhau để có thể giải quyết vấn đề chung và giúp những người khác phục hồi sau cơn nghiện.

Nhóm Gia đình Sacramento Al-Anon/Alateen

(916) 334-2970

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

Cung cấp các nhóm hỗ trợ đồng đẳng miễn phí và thông tin cho các gia đình và bạn bè bị ảnh hưởng bởi việc uống rượu của một người thân yêu. Kiểm tra trang web để biết lịch họp.

Hội Ân danh Narcotics Sacramento

(877) 623-6363

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

Một mạng lưới các cuộc gặp gỡ, sự kiện và nguồn hỗ trợ đồng đẳng liên tục dành cho những cá nhân muốn theo đuổi và duy trì lối sống không ma túy và rượu. Gọi hoặc nhắn tin mã zip của bạn tới 877- 623-6363 để biết lịch họp. Lịch gặp gỡ có trên trang web

Dịch vụ về Rối loạn do Sử dụng Chất gây nghiện

CHƯƠNG TRÌNH CHO NGƯỜI LỚN (18 TUỔI TRỞ LÊN)

Các Nhóm hỗ trợ

Trung tâm Cộng đồng LGBT Sacramento

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185 | info@saccenter.org
Thứ Hai-Thứ Sáu | 10 giờ sáng - 6 giờ chiều
Những ngày cuối tuần | 10 giờ sáng - 4 giờ chiều
www.saccenter.org/mentalhealth

Cung cấp không gian gặp gỡ cho các nhóm hỗ trợ cai nghiện cho cộng đồng LGBTQ+ (21 tuổi trở lên) bao gồm: Người nghiện rượu ẩn danh theo thuyết bất khả tri, Người ẩn danh Crystal Meth, Người ẩn danh tình yêu và tình dục, Midtown AA, Trên cầu vòng NA, và Phép màu bán buôn (nghiên cứu AA Big Book). Kiểm tra trang web để biết ngày/thời gian gặp gỡ.

CHƯƠNG TRÌNH DÀNH CHO THANH THIẾU NIÊN & NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH TRẺ TUỔI (LÊN TỚI 26 TUỔI)

Điều trị Ngoại trú

Lựa chọn khác, Cơ hội khác

7000 Franklin Blvd., Ste. 625
Sacramento, CA 95823
(916) 388-9418
Thứ Hai-Thứ Sáu | 8 giờ sáng - 6 giờ tối &
Thứ Bảy | 9 giờ sáng - 12 giờ tối
<https://www.acacsac.us/>

Điều trị rối loạn do sử dụng chất gây nghiện cho người lớn, thanh thiếu niên và gia đình. Cung cấp các dịch vụ tư vấn cá nhân, nhóm và gia đình, điều trị rối loạn do sử dụng chất gây nghiện, tư vấn quản lý cơn tức giận và các dịch vụ chấn thương.

Đủ điều kiện: Gia đình có thanh thiếu niên (từ 7 đến 20 tuổi) đang gặp khó khăn với các vấn đề sử dụng chất gây nghiện

Chi phí: Medi-Cal được chấp nhận; tự thanh toán

Quy trình giới thiệu: Medi-Cal/không có bảo hiểm: gọi (916) 874-9754 để được hỗ trợ | **Tất cả những người khác:** gọi cho tổ chức để được hỗ trợ

Điều trị Ngoại trú

Chương trình Dịch vụ Phục hồi Capital Star

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

Cung cấp các dịch vụ điều trị chứng rối loạn do sử dụng rượu và các chất gây nghiện khác cho thanh thiếu niên. Các dịch vụ bao gồm các lựa chọn điều trị ngoại trú và nội trú.

Đủ điều kiện: Thanh thiếu niên (12-26 tuổi) đủ điều kiện tham gia Hệ thống Chăm sóc Phòng ngừa và Điều trị Sử dụng Chất gây nghiện của Quận Sacramento

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi (916) 874-9754 để được giới thiệu

Dịch vụ về Rối loạn do Sử dụng Chất gây nghiện

CHƯƠNG TRÌNH DÀNH CHO THANH THIẾU NIÊN & NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH TRẺ TUỔI (LÊN TỚI 26 TUỔI)

Điều trị Ngoại trú

Sự điều độ mang đến thay đổi (Sobriety Brings a Change)

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

www.sobrietybringsachange.net

Điều trị chứng nghiện ngoại trú cho người lớn và thanh thiếu niên. Cung cấp các kế hoạch điều trị cá nhân, tư vấn, sống điều độ và giáo dục.

Đủ điều kiện: Các chương trình về ma túy/rượu dành cho người lớn trên 21 tuổi. Tất cả các chương trình khác dành cho thanh thiếu niên và người lớn

Chi phí: Dịch vụ thanh thiếu niên được miễn phí | Chấp nhận Medi-Cal; cung cấp phí thang trượt cho người lớn

Quy trình giới thiệu: Medi-Cal/không có bảo hiểm: gọi (916) 874-2050 để được hỗ trợ | **Tất cả những người khác:** gọi cho tổ chức để được hỗ trợ



Điều trị Ngoại trú

WellSpace Health

(916) 313-8441

www.wellspacehealth.org

Cung cấp một loạt các dịch vụ cho các cá nhân đang đấu tranh với lạm dụng chất gây nghiện và các rối loạn xảy ra đồng thời. Các dịch vụ bao gồm tư vấn cai nghiện, cai nghiện, điều trị nội trú và điều trị hỗ trợ bằng thuốc.

Đủ điều kiện: Dành cho tất cả cư dân Quận Sacramento. Phải đăng ký với WellSpace Health

Chi phí: Chấp nhận Medi-Cal, Medicare, Family PACT và tự thanh toán (thang trượt)

Quy trình giới thiệu: Medi-Cal/không có bảo hiểm: gọi (916) 874-2050 để được hỗ trợ | **Tất cả những người khác:** gọi cho tổ chức để được hỗ trợ

Điều trị Hỗ trợ bằng Thuốc

Trung tâm Điều trị Aegis

(916) 774-6647 (Roseville)

(209) 224-8940 (Lodi)

www.pinnacle-treatment.com

Cung cấp các dịch vụ điều trị và phục hồi chứng rối loạn do sử dụng opioid.

Đủ điều kiện: Người lớn (18 tuổi trở lên)

Chi phí: Chấp nhận Medi-Cal, Medicare, một số bảo hiểm tư nhân và tự thanh toán

Quy trình giới thiệu: Medi-Cal/không có bảo hiểm: gọi (916) 874-2050 để được hỗ trợ | **Tất cả những người khác:** gọi cho tổ chức để được hỗ trợ

Dịch vụ về Rối loạn do Sử dụng Chất gây nghiện

CHƯƠNG TRÌNH DÀNH CHO THANH THIẾU NIÊN & NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH TRẺ TUỔI (LÊN TỚI 26 TUỔI)

Điều trị Hỗ trợ bằng Thuốc

Phòng khám Y tế Bi-Valley

(916) 974-8090 (Carmichael)

(916) 649-6793 (Norwood)

www.baartprograms.com

Cung cấp các dịch vụ điều trị và phục hồi chứng rối loạn do sử dụng opioid.

Đủ điều kiện: Người lớn (18 tuổi trở lên)

Chi phí: Chấp nhận Medi-Cal, Medicare, một số bảo hiểm tư nhân và tự thanh toán

Quy trình giới thiệu: **Medi-Cal/không có bảo hiểm:** gọi (916) 874-2050 để được hỗ trợ | **Tất cả những người khác:** gọi cho tổ chức để được hỗ trợ

Phòng khám Y tế C.O.R.E

2100 Capitol Ave., Sacramento, CA 95816

(916) 442-4985

Thứ Hai-Thứ Sáu

6 giờ sáng - 2 giờ 30 chiều

Thứ Bảy-Chủ Nhật & các ngày lễ

7 giờ sáng - 11 giờ sáng

www.coremedicalclinic.com

Cung cấp các dịch vụ điều trị và phục hồi chứng rối loạn do sử dụng opioid.

Đủ điều kiện: Người lớn (18 tuổi trở lên) có tiền sử nghiện opioid kéo dài một năm và hiện tại đang nghiện sinh lý

Chi phí: Chấp nhận Medi-Cal, Medicare và tự thanh toán

Quy trình giới thiệu: **Medi-Cal/không có bảo hiểm:** gọi (916) 874-2050 để được hỗ trợ | **Tất cả những người khác:** gọi cho tổ chức để lên lịch dịch vụ

Điều trị Hỗ trợ bằng Thuốc

Trung tâm Điều trị MedMark

7240 East Southgate Dr., Ste. G

Sacramento, CA 95823

(916) 974-8090

Cung cấp các dịch vụ điều trị và phục hồi chứng rối loạn do sử dụng opioid.

Đủ điều kiện: Người lớn (18 tuổi trở lên)

Chi phí: Chấp nhận Medi-Cal, Medicare, một số bảo hiểm tư nhân và tự thanh toán

Quy trình giới thiệu: **Medi-Cal/không có bảo hiểm:** gọi (916) 874-2050 để được hỗ trợ | **Tất cả những người khác:** gọi cho tổ chức để được hỗ trợ



Các yếu tố nguy cơ đối với việc sử dụng & lạm dụng chất gây nghiện ở thanh thiếu niên

- Hành vi hung hăng sớm
- Thiếu sự giám sát của cha mẹ
- Vấn đề trong học tập
- Các vấn đề sức khỏe tâm thần chưa được chẩn đoán
- Sử dụng chất gây nghiện ở bạn bè
- Thuốc sẵn có
- Nghèo khó
- Hắt hủi từ bạn bè trang lứa
- Lạm dụng & bỏ bê trẻ em

(Youth.gov, 2021)

Dịch vụ về Rối loạn do Sử dụng Chất gây nghiện

CHƯƠNG TRÌNH DÀNH CHO THANH THIẾU NIÊN & NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH TRẺ TUỔI (LÊN TỚI 26 TUỔI)

Hỗ trợ qua Điện thoại

Nhóm Gia đình Al-Anon/Alateen - Quốc gia

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

<https://al-anon.org>

Cung cấp hỗ trợ qua điện thoại 24 giờ cho các gia đình và bạn bè bị ảnh hưởng bởi việc uống rượu của người thân.

Nar-Anon/Narateen

(800) 477-6291

www.nar-anon.org

Cung cấp các nhóm hỗ trợ trực tiếp và ảo miễn phí cũng như các tài nguyên giáo dục cho gia đình và những người thân yêu đã bị ảnh hưởng bởi hành vi nghiện ma túy của người khác. Kiểm tra trang web để biết lịch họp.

Đường dây trợ giúp Quốc gia của SAMHSA

1 (800) 662-HELP (4357)

www.samhsa.gov

Dịch vụ thông tin và giới thiệu điều trị miễn phí, 24 giờ, bí mật (bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha) dành cho các cá nhân và gia đình đang đối mặt với các rối loạn tâm thần và/hoặc sử dụng chất gây nghiện.

Phòng ngừa

Các chương trình phòng ngừa giúp ngăn ngừa hậu quả tiêu cực của việc sử dụng chất gây nghiện bằng cách cung cấp thông tin và dịch vụ thúc đẩy các hành vi và môi trường an toàn, lành mạnh.

Chương trình Thanh thiếu niên Omni

9616 Micron Ave, Ste. 750

Sacramento, CA, 95827

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

www.omniyouth.net

Hỗ trợ sự phát triển của các gia đình vững mạnh, các nhà lãnh đạo thanh niên và cộng đồng thông qua các chương trình ngăn chặn việc sử dụng chất gây nghiện ở thanh thiếu niên (9-20 tuổi). Cung cấp đào tạo cho thanh thiếu niên để trở thành người hỗ trợ các chương trình phòng ngừa ở tuổi vị thành niên, hội thảo miễn phí, các cuộc triển lãm tương tác về nhận thức về ma túy và chiếu video.



Các yếu tố bảo vệ: Lạm dụng chất gây nghiện ở thanh thiếu niên

- Tương tác của cha mẹ hoặc gia đình
- Hỗ trợ từ gia đình
- Cha mẹ không chấp thuận việc sử dụng chất gây nghiện
- Giám sát của cha mẹ
- Kết nối trường học

(CDC, 2020)

Dịch vụ về Rối loạn do Sử dụng Chất gây nghiện

CHƯƠNG TRÌNH DÀNH CHO THANH THIẾU NIÊN & NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH TRẺ TUỔI (LÊN TỚI 26 TUỔI)

Phòng ngừa

Hợp tác để Chấm dứt Nghiện ngập

Soạn tin: CONNECT gửi 55753

www.drugfree.org

Lên lịch cuộc gọi: www.scheduler.drugfree.org

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

Cung cấp hỗ trợ miễn phí, bí mật cho những người đóng vai trò hỗ trợ trong cuộc sống của một người trẻ tuổi đang đấu tranh với việc sử dụng chất gây nghiện

Thanh niên chuyên nghiệp và Gia đình (Pro Youth and Families)

3780 Rosin Court, Ste. 120

Sacramento, CA 95834

(916) 576-3300

info@proyouthandfamilies.org

www.proyouthandfamilies.org

Cung cấp các cơ hội có ý nghĩa để thanh thiếu niên khám phá bản thân họ là ai, khám phá các chủ đề có ý nghĩa, trau dồi kỹ năng và trở thành những nhà lãnh đạo trong cộng đồng của họ. Các chương trình bao gồm vận động và tương tác, cố vấn, giáo dục kỹ năng quan hệ, sức khỏe tinh thần, phòng ngừa sử dụng chất gây nghiện và công lý phục hồi.

Viện Y tế Công cộng (PHI)

1540 River Park Dr., Ste. 209

Sacramento, CA 95815

(916) 498-6969

Thanh thiếu niên của PHI tham gia vào Hành động (YEA) và Gia đình và Cộng đồng Cùng nhau (ĐẠO LUẬT Gia đình) giúp ngăn chặn tình trạng uống rượu ở tuổi vị thành niên bằng cách cung cấp giáo dục phòng ngừa rượu cho thanh thiếu niên, phụ huynh và cộng đồng. Gọi điện thoại hoặc gửi email để biết thêm thông tin.

Phòng ngừa

Văn phòng Giáo dục Quận Sacramento

10474 Mather Blvd., Mather, CA 95655

(916) 228-2418

www.scoe.net

Cung cấp hỗ trợ cho các học sinh trung học cơ sở và trung học phổ thông của Quận Sacramento và các cố vấn của họ để lập chương trình các sự kiện và chương trình xã hội không có ma túy và rượu. Các khu học chánh quan tâm có thể gọi (916) 228 2418 để biết thêm thông tin. Thanh thiếu niên có thể kiểm tra với khu học chánh của họ để biết bất kỳ sự kiện hoặc tổ chức Trực tiếp Đêm Thứ Sáu hoặc Trực tiếp Câu lạc bộ nào.

Nhóm hỗ trợ

Gia đình Ẩn danh

(800) 736-9805

www.familiesanonymous.org

Cung cấp các nhóm hỗ trợ miễn phí và tài liệu về phục hồi cho gia đình và bạn bè của những người có vấn đề hiện tại, nghi ngờ hoặc trước đây về việc sử dụng chất gây nghiện. Kiểm tra trang web để biết danh sách các cuộc họp ảo.

Nar-Anon/Narateen

(800) 477-6291

www.nar-anon.org

Cung cấp các nhóm hỗ trợ trực tiếp và ảo miễn phí cũng như các tài nguyên giáo dục cho gia đình và những người thân yêu đã bị ảnh hưởng bởi hành vi nghiện ma túy của người khác. Kiểm tra trang web để biết lịch họp.

Dịch vụ về Rối loạn do Sử dụng Chất gây nghiện

CHƯƠNG TRÌNH DÀNH CHO THANH THIẾU NIÊN & NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH TRẺ TUỔI (LÊN TỚI 26 TUỔI)

Nhóm hỗ trợ

Nhóm Gia đình Sacramento Al-Anon/Alateen

(916) 334-2970

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

Cung cấp các nhóm hỗ trợ đồng đẳng miễn phí và thông tin cho các gia đình và bạn bè bị ảnh hưởng bởi việc uống rượu của một người thân yêu. Kiểm tra trang web để biết lịch họp.

Nhóm hỗ trợ

Trung tâm Cộng đồng LGBT Sacramento

1015 20th St., Sacramento, CA 95811

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

Thứ Hai-Thứ Sáu

10 giờ sáng - 6 giờ chiều

Những ngày cuối tuần

10 giờ sáng - 4 giờ chiều

www.saccenter.org/mentalhealth

Gọi cho Q-Spot để biết thông tin về các nhóm hỗ trợ phục hồi việc sử dụng chất gây nghiện cho thanh thiếu niên. Gọi trong giờ mở cửa để được hỗ trợ hoặc ghé thăm.

DỊCH VỤ VỀ SỬ DỤNG CHẤT GÂY NGHIỆN BỔ SUNG

Liên minh về Sử dụng Chất gây nghiện

Liên minh Thanh thiếu niên Quận Sacramento

www.sacramentoccy.org

Hoạt động để biến Sacramento trở thành một nơi an toàn cho những người trẻ tuổi lớn lên, không bị ảnh hưởng bởi các chất gây nghiện và có hại.

Nếu có câu hỏi, hãy gửi email: jorrock@scoe.net

Liên minh Methamphetamine Quận Sacramento

www.letstalkmeth.org

Hoạt động để xác định và thực hiện các sáng kiến giải quyết việc sử dụng methamphetamine ở Quận Sacramento.

Nếu có câu hỏi, hãy gửi email:

DHS-SUPT@SacCounty.gov

Liên minh Opioid Quận Sacramento

www.sacopioidcoalition.org

Hoạt động để giáo dục cộng đồng về việc sử dụng chất opioid, mở rộng khả năng tiếp cận điều trị, khuyến khích can thiệp sớm, điều trị và tăng cường giám sát opioid.

Nếu có câu hỏi, hãy gửi email:

info@sacopioidcoalition.org



Chương trình DUI

Đặc quyền lái xe của một cá nhân sẽ bị đình chỉ khi bị buộc tội Lái xe trong lúc say xỉn (DUI). Theo Sở Phương tiện Cơ giới California (DMV), việc đình chỉ hoặc thu hồi là một hành động hành chính tức thì chỉ được thực hiện đối với đặc quyền lái xe. Một cá nhân có DUI sẽ phải hoàn thành Chương trình DUI được cấp phép của Tiểu bang California trước khi đủ điều kiện để có được giấy phép không hạn chế.

Sau một vụ bắt giữ DUI và khi bị Tòa án kết án, DMV sẽ được thông báo về hành vi vi phạm và người vi phạm được chuyển đến Chương trình DUI. Người vi phạm có trách nhiệm đăng ký vào Chương trình DUI; nếu không làm như vậy sẽ dẫn đến việc thông báo cho Tòa án để được giới thiệu lại. Chương trình DUI thông báo cho Tòa án về việc ghi danh, hoàn thành hoặc sa thải của người vi phạm khỏi chương trình. Kể từ tháng 7 năm 2017, các Chương trình DUI được Tiểu bang cấp phép của Quận Sacramento được cung cấp thông qua Dịch vụ Điều trị Chuyên nghiệp Bridges, Trung tâm An toàn, Inc. và Trung tâm Tư vấn Terra Nova.



Dịch vụ Điều trị Chuyên nghiệp Bridges

www.bridgesinc.net

(916) 840-7874 (Sacramento)

dui@bridgesinc.net

Trung tâm An toàn (Safety Center)

www.safetycenter.org

(916) 721-3748 (Citrus Heights)

(916) 366-7233 (Sacramento)

(916) 394-2320 (North Highlands)

Tư vấn Terra Nova

www.terranozacounseling.org

(916) 444-5680 (Midtown)

(916) 564-0600 (North Sacramento)

(916) 239-6379 (Sacramento)

DỊCH VỤ PHÒNG CHỐNG TỰ TỬ

Các dịch vụ hỗ trợ phòng chống tự tử phù hợp về mặt văn hóa và ngôn ngữ được điều chỉnh để đáp ứng nhu cầu của các cộng đồng cụ thể.

Hỗ trợ Khủng hoảng qua Điện thoại

Đường dây Khủng hoảng Phòng chống Tự tử

(916) 368-3111 hoặc 1-800-273-8255
Soạn "HOPE" tới (916) 668-iCAN (4226)
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần

Hỗ trợ khủng hoảng sức khỏe tâm thần miễn phí, ngay lập tức cho những người đang bị khủng hoảng sức khỏe tâm thần và/hoặc những người đang có ý định tự tử.

Dự án Trevor

(866) 488-7386 | Soạn "START" ĐẾN 678-678
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.thetrevorproject.org

Cung cấp các dịch vụ hỗ trợ khủng hoảng bí mật và phòng chống tự tử cho thanh thiếu niên LGBTQ+ (đến 25 tuổi) phải vật lộn với việc công khai, nhận dạng LGBTQ+, trầm cảm và tự tử.

Trans Lifeline

(877) 565-8860
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.translifeline.org

Đường dây hỗ trợ đồng đẳng, ẩn danh, bí mật dành cho các cá nhân chuyển giới cũng như bạn bè và gia đình của họ. Cung cấp hỗ trợ tinh thần, giới thiệu dịch vụ và trợ cấp vi mô.

Hỗ trợ Khủng hoảng qua Điện thoại

Đường dây hỗ trợ Khủng hoảng cho Cựu chiến binh

(800) 273-8255 (Nhấn phím 1)
Soạn tin 838255
(800) 799-4889 (khiếm thính & lãng tai)
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.veteranscrisisline.net

Đường dây hỗ trợ khủng hoảng bí mật, miễn phí dành cho các cựu chiến binh, các thành viên hiện tại và gia đình của họ. Cung cấp dịch vụ tư vấn khủng hoảng bí mật và liên kết với các nguồn lực bao gồm các dịch vụ tại trung tâm y tế VA địa phương.

Đường dây hỗ trợ Khủng hoảng 24 giờ WEAVE

(916) 920-2952
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.weaveinc.org

Hỗ trợ và can thiệp khủng hoảng miễn phí, bí mật cho các nạn nhân sống sót sau bạo lực gia đình, tấn công tình dục và buôn bán tình dục.



Dịch vụ Phòng chống Tự tử

Hỗ trợ qua điện thoại về vấn đề không phải khủng hoảng

Đường dây ấm áp do Người tiêu dùng điều hành

720 Howe Ave., Ste. 102,
Sacramento, CA 95825
(916) 366-4668

Thứ Hai-Thứ Sáu | 9 giờ sáng – 5 giờ chiều

Đường dây điện thoại cho vấn đề không phải khủng hoảng cung cấp các dịch vụ lắng nghe hỗ trợ, giới thiệu nguồn lực, hội thảo về Kế hoạch Hành động Phục hồi Sức khỏe (WRAP), nhóm hỗ trợ, hỗ trợ đồng nghiệp, tiếp cận cộng đồng, giáo dục và đào tạo.

Đủ điều kiện : Không có yêu cầu về tính đủ điều kiện

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để được hỗ trợ

Dấu hiệu cảnh báo: Tự tử

- Nói về việc muốn chết
- Tìm cách tự sát
- Nói về việc: cảm thấy tuyệt vọng/không có lý do để sống/trở thành gánh nặng cho người khác
- Tăng sử dụng ma túy hoặc rượu
- Hành động lo lắng, kích động hoặc đầy giận dữ
- Ăn hoặc ngủ nhiều hơn hoặc ít hơn
- Thu mình hoặc cô lập bản thân
- Tâm trạng thất thường

Hỗ trợ Kết nối Cộng đồng

Các chương trình Hỗ trợ Kết nối Cộng đồng (SCC) cung cấp các dịch vụ hỗ trợ phòng ngừa tự tử phù hợp về mặt văn hóa và ngôn ngữ cho các cộng đồng cụ thể.

Tư vấn Cộng đồng Châu Á Thái Bình Dương

7273 14th Ave., Ste. 120B
Sacramento, CA 95820
(916) 383-6783

Thứ Hai-Thứ Năm | 8 giờ sáng – 7 giờ tối

Thứ Sáu | 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

<http://apccounseling.org>

Hỗ trợ của cộng đồng cho các cộng đồng tiếng Quảng Đông, Hmong và Việt Nam, bao gồm các lớp học kỹ năng, nhóm hỗ trợ, các hoạt động xây dựng cộng đồng và giáo dục phòng chống tự tử.

Đủ điều kiện: Thành viên cộng đồng người Quảng Đông, Hmong và Việt Nam

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để biết thông tin

Ngôi nhà Tiếp nhận Trẻ em

3555 Auburn Blvd. Sacramento, CA 95821
(916) 616-2397

Thứ Hai-Thứ Sáu | 9 giờ sáng - 6 giờ chiều

Các dịch vụ phòng chống tự tử cho người vô gia cư, người được nuôi dưỡng và thanh thiếu niên LGBTQ+. Các dịch vụ bao gồm giới thiệu nguồn lực đến các cơ hội nhà ở, dịch vụ sức khỏe tâm thần, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe phụ nữ, nguồn lực LGBTQ và các dịch vụ xã hội khác. Ngoài ra còn cung cấp các hội thảo, nhóm hỗ trợ, quản lý trường hợp và cung ứng khẩn cấp cho thanh thiếu niên vô gia cư/bỏ nhà ra đi.

Đủ điều kiện: LGBTQ+, thanh thiếu niên được nuôi dưỡng và vô gia cư/người trưởng thành trẻ tuổi (12-25 tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để tiếp cận dịch vụ

Dịch vụ Phòng chống Tự tử

Hỗ trợ Kết nối Cộng đồng

Trung tâm Tư vấn Cộng đồng La Familia

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600 (sau giờ làm việc)
Thứ Hai-Thứ Sáu | 8:30 sáng - 5 giờ chiều
www.lafcc.org

Cung cấp các dịch vụ phòng chống tự tử cho cộng đồng người Latinh. Cung cấp các nhóm hỗ trợ, hội thảo nhận thức rủi ro, nhóm đồng hành cấp cao và các sự kiện cộng đồng.

Đủ điều kiện: Cộng đồng người Latinh (mọi lứa tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi điện, ghé thăm hoặc truy cập trang web để biết thêm thông tin

Dịch vụ Cộng đồng Iu Miên

5657 Stockton Blvd., Ste. 102,
Sacramento, CA 95824
(916) 383-3083
Thứ Hai-Thứ Sáu | 9 giờ sáng - 5 giờ chiều
www.unitediumien.org

Các dịch vụ xã hội đáp ứng văn hóa cho cộng đồng Iu Miên. Cung cấp các nhóm hỗ trợ, một chương trình phát thanh và các sự kiện cộng đồng khác. Ngoài ra còn cung cấp giới thiệu nguồn lực, quản lý trường hợp, dịch tài liệu, thông dịch ngôn ngữ và quản lý trường hợp.

Đủ điều kiện: Cộng đồng Iu Miên (mọi lứa tuổi);

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để biết thêm thông tin

Hỗ trợ Kết nối Cộng đồng

Trung tâm Sức khỏe Người Mỹ Bản xứ Sacramento

2020 J St., Sacramento, CA 95811
(916) 341-0575
Thứ Hai-Thứ Sáu | 7:30 sáng - 5 giờ chiều
www.snahc.org

Cung cấp các dịch vụ sức khỏe hành vi toàn diện, có năng lực văn hóa bao gồm tư vấn sức khỏe tâm thần và lạm dụng chất gây nghiện cho bệnh nhân ngoại trú, các nhóm hỗ trợ, quản lý thuốc và các phương pháp chữa bệnh truyền thống. Dịch vụ chăm sóc ban đầu cũng có sẵn.

Đủ điều kiện: Phải là thành viên (dành cho tất cả); Một số nhóm hỗ trợ công khai

Chi phí: Chấp nhận Medi-Cal và Medicare, tự thanh toán (thang trượt) và bảo hiểm tư nhân (chỉ dành cho bệnh nhân bản địa)

Quy trình giới thiệu: Gọi để biết thêm thông tin

Tư vấn Đồng đẳng cho Người cao niên

720 Howe Ave, Ste. 102
Sacramento, CA 95825
(916) 855-5444
Thứ Hai-Thứ Sáu | 9 giờ sáng – 5 giờ chiều

Cung cấp tư vấn đồng đẳng, giới thiệu nguồn lực và giáo dục cho những người lớn tuổi ở nhà và bị cô lập.

Đủ điều kiện: Người lớn tuổi (55 tuổi trở lên)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để được hỗ trợ

Dịch vụ Phòng chống Tự tử

Hỗ trợ Kết nối Cộng đồng

Trung tâm Hỗ trợ Slavic

2117 Cottage Way, Sacramento, CA 95825

(916) 925-1017

www.slaviccenter.us

Cung cấp các dịch vụ nâng cao sức khỏe gia đình, phát triển cộng đồng cũng như giáo dục và đào tạo nhập cư và nhập tịch cho những người Slavic sống trong Khu vực Sacramento lớn hơn.

Đủ điều kiện: Cộng đồng Slavic (mọi lứa tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để biết thông tin

The Living Room: Dự án Phòng chống Tự tử cho Người Mỹ gốc Phi

(916) 234-0178 hoặc (916) 807-7820

Thứ Hai-Thứ Sáu | 3 giờ chiều - 9 giờ tối

www.aaspp-thelivingroom.org

Miền Nam: 7000 Franklin Blvd., Ste. 1020
Sacramento, CA 95823

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

Cung cấp các dịch vụ để hỗ trợ sức khỏe tinh thần cho các thành viên cộng đồng người Mỹ gốc Phi và Da đen. Cung cấp dịch vụ tư vấn đồng đẳng/gia đình, can thiệp khủng hoảng, nhóm hỗ trợ và hội thảo cộng đồng.

Đủ điều kiện: Cộng đồng người Mỹ gốc Phi và da đen (mọi lứa tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để được hỗ trợ

Hỗ trợ Ngắn gọn

Những người bạn Sinh tồn (Friends for Survival)

(916) 392-0664 hoặc (800) 646-7322

Thứ Hai-Thứ Sáu | 9 giờ sáng - 5 giờ chiều

www.friendsforsurvival.org/meetings

Cung cấp các nhóm hỗ trợ đau buồn miễn phí cho gia đình và/hoặc bạn bè đang đối phó với các cuộc đấu tranh liên quan đến cái chết của một người thân yêu do tự tử. Đăng ký một nhóm hỗ trợ trực tuyến.

5 bước hành động để giúp ai đó đang mang nỗi đau về tình cảm



HỎI

Bạn đang nghĩ đến việc tự sát ư?



GIỮ HỌ AN TOÀN

Giảm khả năng tiếp cận vào các vật phẩm hoặc địa điểm gây chết người



Ở ĐÓ CÙNG HỌ

Lắng nghe cẩn thận và ghi nhận cảm xúc của họ



GIÚP HỌ KẾT NỐI

Đường dây nóng ngăn chặn tự tử quốc gia 1-800-273-8255



GIỮ LIÊN LẠC

Theo dõi và giữ liên lạc sau khủng hoảng

(NIMH, 2021)

CÁC NHÓM HỖ TRỢ

Các nhóm hỗ trợ cung cấp một không gian an toàn cho những cá nhân có chung trải nghiệm hoặc mối quan tâm để hỗ trợ tinh thần và đạo đức, khuyến khích, an ủi và tư vấn cho nhau. Lưu ý: Các nhóm hỗ trợ rối loạn do sử dụng chất gây nghiện được liệt kê trong phần Dịch vụ Điều trị và Ngăn ngừa rối loạn do sử dụng chất gây nghiện của hướng dẫn này.

Người Mỹ da đỏ & Người Alaska bản địa

Trung tâm Sức khỏe Người Mỹ Bản xứ Sacramento

2020 J St., Sacramento, CA 95811
(916) 341-0575
Thứ Hai-Thứ Sáu | 7:30 sáng - 5 giờ chiều
www.snahc.org

Cung cấp các nhóm hỗ trợ toàn diện và có năng lực văn hóa miễn phí/chi phí thấp cho các thành viên SNAHC và cộng đồng nói chung. Kiểm tra chi tiết nhóm lịch cộng đồng:
www.snahc.org/snahc-events

Người Mỹ gốc Á & Người đảo Thái Bình Dương

Tư vấn cho Cộng đồng Châu Á Thái Bình Dương

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

Cung cấp các nhóm hỗ trợ miễn phí cho các thành viên cộng đồng người Châu Á và Đảo Thái Bình Dương bằng ngôn ngữ mẹ đẻ để chống lại các yếu tố rủi ro như khả năng tiếp biến văn hóa hạn chế, sự cô đơn và vô vọng. Gọi để biết thêm thông tin.

Người Mỹ gốc Á & Người dân đảo Thái Bình Dương

Nhóm Người cao niên Làng khỏe mạnh

6000 Lemon Hill Dr., Sacramento, CA 95824
(916) 393-3083
Thứ Hai và Thứ Tư | 9 giờ sáng - 12 giờ trưa
www.unitediumien.org

Một không gian xã hội an toàn, hỗ trợ cho người lớn tuổi Iu Miên chia sẻ những mối quan tâm về sức khỏe và chăm sóc sức khỏe của họ cũng như tham gia vào các hoạt động xã hội.

Phát triển Cộng đồng Gia đình Lào

(916) 359-2788 (Miền Bắc)
(916) 393-7501 (miền Nam)
Thứ Hai-Thứ Sáu | 9 giờ sáng - 5 giờ chiều
www.lfcd.org

Cung cấp các nhóm hỗ trợ đồng đẳng miễn phí cho các thành viên cộng đồng người tị nạn, nhập cư, tiếng Anh hạn chế và thu nhập thấp sinh ra tại Hoa Kỳ. Gọi để biết thông tin.

Câu lạc bộ Thanh niên SAE Mien

5657 Stockton Blvd., Ste. 102,
Sacramento, CA 95824
(916) 383-3083
Thứ Hai-Thứ Sáu | 9 giờ sáng - 5 giờ chiều
www.unitediumien.org

Câu lạc bộ xã hội để thanh niên Iu Miên giao lưu với các bạn cùng trang lứa và tìm hiểu về văn hóa Iu Miên. Các hoạt động bao gồm họp câu lạc bộ, giáo dục sức khỏe thể chất và tinh thần, hội thảo, trò chơi xây dựng nhóm, hoạt động tình nguyện và hoạt động lãnh đạo. Truy cập vào trang web để biết thêm thông tin.

Các nhóm hỗ trợ

Người Mỹ da đen và người Mỹ gốc Phi

Không gian An toàn cho Người da đen (Safe Black Space)

(530) 683-5101

SafeBlackSpace@gmail.com

www.safeblackspace.org

Cung cấp các chiến lược cụ thể về văn hóa để giúp các thành viên cộng đồng người Mỹ gốc Phi và Da đen chữa lành khỏi những trải nghiệm hiện tại và lịch sử về căng thẳng chủng tộc, lo lắng, chấn thương và / hoặc chấn thương. Cung cấp Vòng kết nối chữa bệnh cộng đồng hàng tháng (nếu cần) và Vòng kết nối giải phóng đang diễn ra.

The Living Room: Dự án Phòng chống Tự tử cho Người Mỹ gốc Phi

(916) 234-0178 hoặc (916) 807-7820

Giờ làm việc của nhóm hỗ trợ khác nhau

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

Cung cấp một vòng kết nối chữa bệnh miễn phí hàng tuần cho các thành viên cộng đồng người Mỹ gốc Phi và Da đen và một nhóm hỗ trợ miễn phí cho các bà mẹ đang nuôi con ở độ tuổi thanh thiếu niên. Các nhóm yêu cầu phải đăng ký. Xem trang web để biết chi tiết và đăng ký.

Mù & Thị lực kém

Hội Người mù

1238 S. St., Sacramento, CA 95811

(916) 452-8271

<https://societyfortheblind.org>

Cung cấp các nhóm hỗ trợ cho những người mù hoặc thị lực kém hoặc mất thị lực gần đây. Hãy gọi hoặc truy cập trang web để biết thêm thông tin.

Khiếm thính & Lãng tai

Dịch vụ NORCAL dành cho người Khiếm thính & Lãng tai

4044 N. Freeway Blvd.

Sacramento, CA 95834

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

(916) 550-9355 (P3)

(916) 236-1184 (sau giờ làm việc)

<https://norcalcenter.org>

Cung cấp các nhóm hỗ trợ cho những người khiếm thính và lãng tai. Gọi điện hoặc truy cập trang web để biết thêm thông tin.



Lợi ích của Nhóm hỗ trợ

- Giảm sự cô lập
- Giảm đau khổ, trầm cảm, lo lắng hoặc mệt mỏi
- Nói chuyện cởi mở và trung thực về cảm xúc của bạn
- Cải thiện kỹ năng đối phó
- Duy trì động lực để kiểm soát các tình trạng mãn tính hoặc tuân theo các kế hoạch điều trị
- Có được cảm giác trao quyền, kiểm soát hoặc hy vọng
- Nâng cao hiểu biết về căn bệnh của bạn hoặc kinh nghiệm của riêng bạn với nó
- Nhận phản hồi thiết thực về các lựa chọn điều trị
- Tìm hiểu về các nguồn lực sức khỏe, kinh tế hoặc xã hội

(Mayo Clinic, 2022)

Các nhóm hỗ trợ

Sức khỏe Tâm thần Tổng quát

Cal Voices

720 Howe Ave. Sacramento, CA, 95825

(916) 366-4600

Giờ làm việc của nhóm hỗ trợ khác nhau

www.calvoices.org/support-groups

Tạo điều kiện cho nhiều nhóm hỗ trợ miễn phí cho công chúng ở các quận Amador và Sacramento (tính đủ điều kiện cụ thể khác nhau tùy theo nhóm). Kiểm tra trang web để biết danh sách các nhóm hỗ trợ có sẵn, tính đủ điều kiện và thông tin đăng ký.

Liên minh Hỗ trợ Rối loạn Lưỡng cực và Trầm cảm

(800) 826-3632

www.dbsalliance.org

Các nhóm hỗ trợ miễn phí, thông tin giáo dục và liên kết với các nguồn lực địa phương hoặc khu vực cho những cá nhân bị chứng trầm cảm hoặc rối loạn lưỡng cực (phải từ 18 tuổi trở lên để tham gia các nhóm hỗ trợ). Kiểm tra trang web để biết các nhóm và nguồn hỗ trợ trực tuyến.

Trung tâm Chăm sóc Sức khỏe và Phục hồi (WRC)

(916) 485-4175 (Trung tâm phía Bắc)

(916) 394-9195 (Trung tâm phía Nam) Giờ làm việc của nhóm hỗ trợ khác nhau

www.consumersselfhelp.org/calendars

Cung cấp nhiều nhóm hỗ trợ sức khỏe và chăm sóc sức khỏe tâm thần miễn phí hàng tuần cho người lớn (từ 18 tuổi trở lên). Phải đăng ký với một trong các WRC để truy cập vào các nhóm hỗ trợ. Lịch hàng tháng được công bố trực tuyến về các nhóm hỗ trợ hiện tại tại mỗi WRC. Gọi để biết thêm thông tin.

Sức khỏe Tâm thần Tổng quát

Trung tâm Sức khỏe Người Mỹ Bản xứ Sacramento

2020 J St., Sacramento, CA 95811

(916) 341-0575

Thứ Hai-Thứ Sáu | 7:30 sáng - 5 giờ chiều

www.snahc.org

Cung cấp các nhóm hỗ trợ toàn diện và có năng lực văn hóa miễn phí/chi phí thấp cho các thành viên SNAHC và cộng đồng nói chung. Kiểm tra chi tiết nhóm lịch cộng đồng: www.snahc.org/snahc-events

Hỗ trợ Đau buồn

Những người bạn Sinh tồn

(916) 392-0664 hoặc (800) 646-7322

Giờ làm việc của nhóm hỗ trợ khác nhau

www.friendsforsurvival.org/meetings

Cung cấp các nhóm hỗ trợ đau buồn miễn phí cho gia đình và/hoặc bạn bè đang đối phó với các cuộc đấu tranh liên quan đến cái chết của một người thân yêu do tự tử. Đăng ký một nhóm hỗ trợ trực tuyến.

Người La tinh (Latino, Latina & Latinx)

Trung tâm Tư vấn La Familia

5523 34th St., Sacramento, CA 95820

(916) 210-8733

(916) 227-2600 (sau giờ làm việc)

Thứ Hai-Thứ Sáu | 8:30 sáng - 5 giờ chiều

www.lafcc.org

Cung cấp các nhóm hỗ trợ cho các cá nhân và gia đình. Gọi điện, ghé thăm hoặc truy cập trang web để biết thông tin về các nhóm sắp tới và tính đủ điều kiện.

Các nhóm hỗ trợ

Cộng đồng LGBTQ+

Trung tâm Sức khỏe Giới tính

3823 V St. Sacramento, CA 95817
(916) 455-2391
Thứ Hai-Thứ Sáu | 9 giờ sáng – 6 giờ tối
www.ualityhealthcenter.org

Cung cấp các nhóm hỗ trợ miễn phí cho người lớn chuyển giới và không theo tiêu chuẩn giới. Gọi để biết lịch trình hiện tại.

Trung tâm cộng đồng LGBT Sacramento

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185 | info@saccenter.org

Thứ Hai-Thứ Sáu
10 giờ sáng - 6 giờ chiều

Những ngày cuối tuần
10 giờ sáng - 4 giờ chiều

www.saccenter.org/mentalhealth

Cung cấp các nhóm hỗ trợ phù hợp về văn hóa cho các cá nhân LGBTQ+ ở mọi lứa tuổi. Nhóm hỗ trợ được ghé thăm. Danh sách hiện tại của các nhóm hỗ trợ có sẵn trực tuyến và lịch trình cập nhật nhất có sẵn trên Lịch cộng đồng.

Các Nhóm Hỗ trợ Cha mẹ

Chương trình Chăm sóc tạm thế của Liên minh Gia đình Con nuôi Capitol

(916) 671-2030
Thứ Hai-Thứ Sáu | 8 giờ sáng - 5 giờ chiều
www.capadoptfam.org/support-groups

Cung cấp các nhóm hỗ trợ miễn phí cho cộng đồng nhận nuôi Quận Sacramento. Cung cấp các tùy chọn cho bậc cha mẹ và thanh thiếu niên. Kiểm tra trang web để biết danh sách các nhóm hỗ trợ và thông tin đăng ký.

Nhóm Hỗ trợ Thanh thiếu niên

Cal Voices

720 Howe Ave. Sacramento, CA, 95825
(916) 366-4600
Giờ làm việc của nhóm hỗ trợ khác nhau
www.calvoices.org/support-groups

Cung cấp nhiều nhóm hỗ trợ miễn phí cho công chúng ở Quận Sacramento (tính đủ điều kiện cụ thể khác nhau tùy theo nhóm). Kiểm tra trang web để biết danh sách các nhóm hỗ trợ có sẵn, tính đủ điều kiện và thông tin đăng ký.

Ngôi nhà Tiếp nhận Trẻ em

3555 Auburn Blvd. Sacramento, CA 95821
(916) 616-2397

Giờ làm việc của nhóm hỗ trợ khác nhau

Cung cấp các nhóm hỗ trợ cho người vô gia cư, người được nuôi dưỡng và thanh thiếu niên LGBTQ+ (12-25 tuổi) và giới thiệu miễn phí đến các nhóm hỗ trợ bổ sung dựa vào cộng đồng. Gọi để biết thêm thông tin về các nhóm hỗ trợ hiện có hoặc hoàn thành biểu mẫu trực tuyến.

Trung tâm Tư vấn La Familia

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600 (sau giờ làm việc)
Thứ Hai-Thứ Sáu | 8:30 sáng - 5 giờ chiều
www.lafcc.org

Cung cấp các nhóm hỗ trợ cho các cá nhân và gia đình. Gọi điện, ghé thăm hoặc truy cập trang web để biết thông tin về các nhóm sắp tới và tính đủ điều kiện.

Các nhóm hỗ trợ

Các Nhóm Hỗ trợ Thanh thiếu niên

Q-Spot

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185, Ext. 107
Thứ Hai-Thứ Sáu | 12h trưa – 18h chiều
Cuối tuần | 10 giờ sáng – 4 giờ chiều
www.saccenter.org/youth

Cung cấp các nhóm hỗ trợ cho thanh thiếu niên và thanh niên LGBTQ+ (12-24 tuổi).

Các Nhóm Hỗ trợ Thanh thiếu niên

The Source

2750 Sutterville Rd. Sacramento, 95820
(916) 787-7678 | thesource@kidshome.org
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.thesourcesacramento.com

Hỗ trợ khẩn cấp cho thanh thiếu niên được nuôi dưỡng (hiện tại và trước đây), và các gia đình nguồn lực của họ. Các dịch vụ bao gồm đường dây nóng hỗ trợ miễn phí, quản lý trường hợp, dịch vụ sức khỏe tâm thần và giới thiệu nguồn lực.



Các câu hỏi cần đặt ra trước khi tham gia Nhóm hỗ trợ

- Nhóm có được thiết kế cho những người có tình trạng sức khỏe tâm thần cụ thể không?
- Nhóm gặp nhau trong một khoảng thời gian nhất định hay tiếp diễn vô thời hạn?
- Nhóm gặp nhau ở đâu?
- Nhóm gặp nhau vào thời gian nào và tần suất ra sao?
- Có người hỗ trợ hoặc người điều hành không?
- Người điều hành đã qua đào tạo chưa?
- Một chuyên gia sức khỏe tâm thần có tham gia với nhóm không?
- Các nguyên tắc về bảo mật là gì?
- Các quy tắc cơ bản để tham gia nhóm là gì?
- Một cuộc họp điển hình như thế nào?
- Chi phí?

DỊCH VỤ SỨC KHỎE TÂM THẦN CHO CỰU CHIẾN BINH

Sức khỏe tâm thần và các dịch vụ hỗ trợ cho cựu chiến binh, gia đình và người chăm sóc của họ.

Tiếp cận các Quyền lợi

Dịch vụ Cựu chiến binh của Phòng Dịch vụ Y tế Quận Sacramento

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

Hỗ trợ các cựu chiến binh và những người phụ thuộc đủ tiêu chuẩn đảm bảo quyền lợi VA. Cung cấp hỗ trợ với các yêu cầu về người khuyết tật liên quan đến dịch vụ, lương hưu khuyết tật không liên quan đến dịch vụ, đăng ký tham gia VA, trợ cấp cho người sống sót và Chương trình Miễn giảm Học phí California (CalVet).

Đủ điều kiện: Cựu chiến binh và gia đình của họ

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để được hỗ trợ

Hỗ trợ Người chăm sóc

Đường dây Hỗ trợ Người chăm sóc VA

1 (855) 260-3274 (miễn phí)
Thứ Hai-Thứ Sáu | 5 giờ sáng - 7 giờ tối
Thứ Bảy | 5 giờ sáng - 2 giờ chiều

Đường dây hỗ trợ cho người chăm sóc, thành viên gia đình, bạn bè và đối tác cộng đồng của các cựu chiến binh. Cung cấp dịch vụ tư vấn, hỗ trợ người chăm sóc, giáo dục và giới thiệu nguồn lực.

Đủ điều kiện: Người chăm sóc, thành viên gia đình, bạn bè, Cựu chiến binh và đối tác cộng đồng

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để được hỗ trợ

Dịch vụ Toàn diện

Tốt nhất của Quốc gia (Nation's Finest)

7270 East Southgate Dr.,
Sacramento, CA, 95823
(916) 393-8387
Thứ Hai-Thứ Sáu | 9 giờ sáng – 5 giờ chiều
www.nationfinest.org

Cung cấp dịch vụ cho các cựu chiến binh và gia đình của họ. Cung cấp dịch vụ tư vấn sức khỏe tâm thần và sử dụng chất gây nghiện, dịch vụ sức khỏe, quản lý trường hợp, dịch vụ việc làm, hỗ trợ nhà ở và giới thiệu nguồn lực.

Đủ điều kiện: Cựu chiến binh và gia đình/bạn bè của họ

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi điện hoặc ghé thăm

Dịch vụ về Khủng hoảng

Quỹ Cựu chiến binh Quốc gia

(888) 777-4443
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
<https://nvf.org>

Cung cấp hỗ trợ khủng hoảng và các dịch vụ hỗ trợ cho cựu chiến binh, thành viên tại ngũ và gia đình của họ, bao gồm giới thiệu nguồn lực và trang web trực tuyến có quyền truy cập vào các nguồn lực bổ sung.

Đủ điều kiện: Cựu chiến binh, thành viên tại ngũ và gia đình/bạn bè của họ

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để được hỗ trợ ngay

Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần cho Cựu chiến binh

Dịch vụ về Khủng hoảng

Đường dây hỗ trợ Khủng hoảng cho Cựu chiến binh

(800) 273-8255 (Nhấn phím 1)
Soạn tin 838255
(800) 799-4889 (khiếm thính & lãng tai) 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.veteranscrisisline.net

Đường dây hỗ trợ khủng hoảng bí mật, miễn phí dành cho các cựu chiến binh, các thành viên hiện tại và gia đình của họ. Người gọi được kết nối với những người trả lời chu đáo, có trình độ từ Bộ Cựu chiến binh, họ sẽ cung cấp dịch vụ tư vấn khủng hoảng bí mật và liên kết với các nguồn lực bao gồm các dịch vụ tại trung tâm y tế VA địa phương.

Dịch vụ cho Người vô gia cư

Phòng khám Ghé thăm cho Người vô gia cư

10535 Hospital Way, Mather, CA 95655
(877) 424-3838
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần

Trung tâm ghé thăm người vô gia cư dành cho các cựu chiến binh. Cung cấp dịch vụ giới thiệu, nhà ở khẩn cấp, nhà ở chuyên tiếp, điều trị lạm dụng chất gây nghiện nội trú và sàng lọc cho chương trình HUD-VASH (Phiếu Lựa chọn Nhà ở của Cựu chiến binh).

Đủ điều kiện: Bất kỳ cựu chiến binh nào gặp vấn đề về nhà ở

Chi phí: Miễn phí cho các cựu chiến binh đủ điều kiện

Quy trình giới thiệu: Gọi để biết thông tin hoặc ghé thăm để được hỗ trợ; Mang theo ID ảnh do chính phủ cấp và DD214

Dịch vụ về Khủng hoảng

Trung tâm Y tế Sacramento VA - Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần


10535 Hospital Way, Mather, CA 95655
(800) 382-8387
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần

Cung cấp các dịch vụ cho các cựu chiến binh trải qua PTSD, trầm cảm, đau buồn, tức giận hoặc chấn thương và các vấn đề khác ảnh hưởng đến tinh cảm của họ. Các dịch vụ bao gồm tư vấn cá nhân/nhóm, hỗ trợ thuốc, điều trị lạm dụng chất gây nghiện, tư vấn và đánh giá và điều trị PTSD.

Đủ điều kiện: Cựu chiến binh và các thành viên tại ngũ chuyên tiếp

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để được kết nối với một điều phối viên tiếp nhận



Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần VA

- Dịch vụ nội trú ngắn hạn
- Dịch vụ ngoại trú
- Điều trị phục hồi chức năng và các chương trình nội trú
- Chăm sóc ban đầu
- Môi trường công việc được hỗ trợ
- Chăm sóc sức khỏe tâm thần khẩn cấp (24/7)
- Đường dây hỗ trợ Khủng hoảng cho Cựu chiến binh

TRUNG TÂM CHĂM SÓC SỨC KHỎE & PHỤC HỒI

Các Trung tâm Chăm sóc Sức khỏe và Phục hồi của Quận Sacramento (WRC's) là các trung tâm đa dịch vụ dựa vào cộng đồng cung cấp một loạt các dịch vụ toàn diện và các hoạt động sức khỏe được thiết kế nhằm hỗ trợ khách hàng trong các mục tiêu phục hồi của họ. Có hai WRC nằm trong Quận, một ở miền Bắc và một ở miền Nam và cả hai đều có nhân viên là những người đồng trang lứa có kinh nghiệm sống đang hồi phục từ bệnh tâm thần.

Trung tâm Chăm sóc sức khỏe và Phục hồi - Miền Bắc

2500 Marconi Ave., Ste. 100
Sacramento, CA 95821
(916) 485-4175
Thứ Hai-Thứ Sáu | 9 giờ sáng - 5 giờ chiều
www.consumersselfhelp.org/wrc-north

Trung tâm Chăm sóc sức khỏe và Phục hồi - Miền Nam

7171 Bowling Drive, Ste. 300
Sacramento, CA 95823
(916) 394-9195
Thứ Hai-Thứ Sáu | 9 giờ sáng - 5 giờ chiều
www.consumersselfhelp.org/wrc-south-1

Các dịch vụ bao gồm:

- Một **chương trình điều trị** cung cấp các dịch vụ hỗ trợ về tâm thần và thuốc, quản lý trường hợp và các dịch vụ sức khỏe tâm thần cho những khách hàng mắc bệnh tâm thần nghiêm trọng
- Một **chương trình cộng đồng** bao gồm các hoạt động xây dựng kỹ năng, hỗ trợ nghề nghiệp, giáo dục gia đình, tự lực, tư vấn và hỗ trợ đồng đẳng
- **Các hoạt động chăm sóc sức khỏe** như biểu đạt nghệ thuật và âm nhạc, viết nhật ký, viết sáng tạo, yoga, nhóm phục hồi 12 bước, thiết lập mục tiêu, lập kế hoạch khủng hoảng, thực hành chữa bệnh tự nhiên và các dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác

Tất cả các dịch vụ đều MIỄN PHÍ

Đủ điều kiện:

- **Chương trình cộng đồng và các hoạt động chăm sóc sức khỏe:** dành cho tất cả người lớn từ 18 tuổi trở lên.
- **Chương trình điều trị:** dành cho người lớn từ 18 tuổi trở lên đủ điều kiện nhận các dịch vụ thông qua Quận Sacramento.

Quy trình giới thiệu:

- **Chương trình cộng đồng và các hoạt động chăm sóc sức khỏe:** gọi cho WRC để bắt đầu
- **Chương trình điều trị:** Các cá nhân quan tâm vui lòng gọi (916) 875-1055 để được đánh giá và cho phép điều trị

THANH NIÊN & NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH TRẺ TUỔI

Các dịch vụ và hỗ trợ sức khỏe tâm thần dựa vào cộng đồng được thiết kế cho trẻ em, thanh thiếu niên và người trưởng thành trẻ tuổi (đến 25 tuổi). Các chương trình phục vụ mọi lứa tuổi cũng được liệt kê.

Tư vấn

Đội tư vấn, hỗ trợ và tương tác (CSET) dành cho trẻ em và thanh thiếu niên bị bóc lột tình dục vì mục đích thương mại (CSEC)

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

www.starsinc.com/sacramento-county-cset

Dịch vụ dành cho thanh thiếu niên bị bóc lột tình dục vì mục đích thương mại hoặc có nguy cơ bị bóc lột. Cung cấp các đánh giá nhu cầu, hỗ trợ khủng hoảng, hỗ trợ đồng đẳng và các hoạt động nhóm, liên kết với các nguồn lực và tiếp cận cộng đồng.

Đủ điều kiện: Trẻ em bị bóc lột tình dục vì mục đích thương mại hoặc những người có nguy cơ bị bóc lột (12-21 tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để được hỗ trợ

Tư vấn

Trung tâm Sức khỏe Giới tính

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


Thứ Hai-Thứ Sáu | 9 giờ sáng – 6 giờ tối
www.ualityhealthcenter.org

Cung cấp dịch vụ và hỗ trợ cho các cá nhân chuyển giới và không theo tiêu chuẩn giới bao gồm tư vấn, giảm tác hại, chăm sóc tạm thể sức khỏe tâm thần, xét nghiệm STD, vận động và giới thiệu nguồn lực đến các dịch vụ cộng đồng khẳng định LGBTQ+.

Đủ điều kiện: Người lớn chuyển giới & không theo tiêu chuẩn giới (từ 18 tuổi trở lên)

Chi phí: Hầu hết các dịch vụ đều miễn phí; Tư vấn: tự thanh toán (phí theo thang trượt)

Quy trình giới thiệu: Cần có cuộc hẹn để được tư vấn, vận động và xét nghiệm STI. Ghé thăm để được chăm sóc tạm thể, các nhóm hỗ trợ và trao đổi ống tiêm (xem trang web để biết giờ cụ thể)



Thanh thiếu niên & Sức khỏe Tâm thần

20-25% thanh thiếu niên đáp ứng các tiêu chí về tình trạng sức khỏe tâm thần suốt đời gây ra suy giảm vai trò nghiêm trọng và/hoặc đau khổ

(Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ [HHS], 2021a)

Thanh niên & Người trưởng thành trẻ tuổi

Tư vấn

Trung tâm Tư vấn La Familia

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600 (sau giờ làm việc)
Thứ Hai-Thứ Sáu | 8:30 sáng - 5 giờ chiều
www.lafcc.org

Cung cấp các hỗ trợ cho trẻ em và thanh thiếu niên (đến 21 tuổi) bao gồm tư vấn, nhóm hỗ trợ, giáo dục sức khỏe, hội thảo nhận thức rủi ro, đào tạo lãnh đạo, cơ hội thực tập và các sự kiện cộng đồng.

Đủ điều kiện: Thay đổi theo chương trình.
Kiểm tra trang web để biết chi tiết

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi điện, ghé thăm hoặc truy cập trang web để biết thêm thông tin

Trung tâm cộng đồng LGBT Sacramento

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185 | info@saccenter.org

Thứ Hai-Thứ Sáu
10 giờ sáng - 6 giờ chiều

Những ngày cuối tuần
10 giờ sáng - 4 giờ chiều

www.saccenter.org/mentalhealth

Các chương trình và dịch vụ nhằm hỗ trợ sức khỏe tinh thần, thể chất và sức khỏe của cộng đồng LGBTQ+. Cung cấp bao gồm các nhóm hỗ trợ, tư vấn cho nạn nhân tội phạm, chăm sóc tạm thời, xét nghiệm STI, Chuẩn bị, dịch vụ chăm sóc khẳng định giới tính/giới thiệu, hội thảo và giới thiệu nguồn lực.

Đủ điều kiện: LGBTQ+ (từ 12 tuổi trở lên)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi điện hoặc ghé thăm

Tư vấn

Trung tâm Sức khỏe Người Mỹ Bản xứ Sacramento

2020 J St., Sacramento, CA 95811
(916) 341-0575
Thứ Hai-Thứ Sáu | 7:30 sáng - 5 giờ chiều
www.snahc.org

Cung cấp các dịch vụ sức khỏe hành vi có năng lực văn hóa cho thanh thiếu niên và người trưởng thành trẻ tuổi. Các dịch vụ bao gồm tư vấn, thực hành chữa bệnh truyền thống, nhóm hỗ trợ và quản lý thuốc. Chăm sóc ban đầu cũng có sẵn.

Đủ điều kiện: Phải là thành viên (dành cho tất cả); Một số nhóm hỗ trợ công khai

Chi phí: Chấp nhận Medi-Cal, Medicare, tự thanh toán và một số bảo hiểm tư nhân

Quy trình giới thiệu: Gọi để biết thêm thông tin



Dấu hiệu Cảnh báo

- Nỗi buồn dai dẳng (hơn 2 tuần)
- Thu mình hoặc trốn tránh các hoạt động xã hội
- Làm tổn thương hoặc nói về việc làm tổn thương bản thân
- Nói về cái chết hoặc tự tử
- Thay đổi tâm trạng/hành vi mạnh mẽ
- Thay đổi thói quen ngủ/ăn uống
- Giảm cân không rõ nguyên nhân

Thanh niên & Người trưởng thành trẻ tuổi

Tư vấn

Trung tâm Dịch vụ Tư vấn & Chẩn đoán Tiểu bang Sacramento

6000 J St., Eureka Hall, Rm. 421
Sacramento, CA 95819
(916) 278-6252 | ccds@csus.edu
Thứ Hai-Thứ Sáu | 8 giờ sáng - 5 giờ chiều

Cung cấp dịch vụ tư vấn sức khỏe tâm thần, tư vấn nghề nghiệp và phục hồi, và dịch vụ kiểm tra giáo dục (K-12) với giá cả phải chăng cho các cá nhân, cặp vợ chồng, gia đình và trẻ em (dịch vụ có sẵn từ tháng 9 - tháng 12 và tháng 2 - tháng 5).

Đủ điều kiện: Những người sống ở Sacramento

Chi phí:

- Tư vấn: 100\$ cho 14 buổi
- Kiểm tra chẩn đoán: 200\$

Quy trình giới thiệu: Gọi để được hỗ trợ

Shifa cho Hôm nay

3820 Auburn Blvd., Ste. 83
Sacramento, CA 95821
(916) 486-8626
Thứ Hai-Thứ Sáu | 9 giờ sáng – 5 giờ chiều
www.mas-ssf.org

Dịch vụ tư vấn đồng đẳng và giới thiệu nguồn lực cho các cá nhân, cặp vợ chồng, gia đình và thanh thiếu niên Hồi giáo.

Đủ điều kiện: thành viên cộng đồng Hồi giáo ở mọi lứa tuổi

Chi phí: Tự thanh toán (phí theo thang trượt)

Quy trình giới thiệu: Gửi email hoặc gọi điện để nói chuyện với điều phối viên tiếp nhận

Tư vấn

Dịch vụ Trị liệu Tập trung vào Cộng đồng Người Mỹ gốc Phi và Da đen

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

Cung cấp các dịch vụ tư vấn dựa trên sức mạnh, đáp ứng về văn hóa và thông tin về chấn thương, bao gồm can thiệp khủng hoảng, tập trung vào các vấn đề ảnh hưởng đến cộng đồng người Mỹ gốc Phi và Da đen.

Đủ điều kiện: Các thành viên cộng đồng người Mỹ gốc Phi và Da đen ở mọi lứa tuổi

Chi phí: Miễn phí cho 8 lần ghé thăm đầu tiên

Quy trình giới thiệu: Liên hệ với nhà cung cấp được liệt kê trên trang web để đặt lịch dịch vụ

Trung tâm Chăm sóc Sức khỏe Xuyên văn hóa

7273 14th Ave., Ste. 120B
Sacramento, CA 95820
(916) 383-6783
Thứ Hai-Thứ Năm | 8 giờ sáng – 7 giờ tối
Thứ Sáu | 8 giờ sáng – 5 giờ chiều
<http://apccounseling.org>

Các dịch vụ sức khỏe tâm thần cho cộng đồng người dân Châu Á và Đảo Thái Bình Dương (API) bao gồm đánh giá, tư vấn, hỗ trợ thuốc, đào tạo kỹ năng sống, xã hội hóa và giới thiệu dịch vụ.

Đủ điều kiện: Các thành viên cộng đồng API không có bảo hiểm và đủ điều kiện của Medi-Cal (mọi lứa tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Medi-Cal/không có bảo hiểm: gọi (916) 875-1055 để biết tính đủ điều kiện đánh giá và cho phép điều trị

Thanh niên & Người trưởng thành trẻ tuổi

Tư vấn

Chương trình Rối loạn Tâm thần Sớm của UC Davis

(916) 734-7251

Thứ Hai-Thứ Sáu | 8 giờ sáng - 5 giờ chiều

Các chương trình và dịch vụ dành cho những người có triệu chứng rối loạn tâm thần sớm. Cung cấp đánh giá lâm sàng, quản lý thuốc, quản lý trường hợp, cũng như giáo dục bệnh tật cho cá nhân/gia đình, các nhóm hỗ trợ và hỗ trợ việc làm.

Đủ điều kiện: Cá nhân (từ 12-40 tuổi)

Chi phí: Chấp nhận Medi-Cal, bảo hiểm tư nhân và tự thanh toán

Quy trình giới thiệu: Gọi để được hỗ trợ

WEAVE: Dịch vụ cho những Nạn nhân sống sót

1900 K St., Sacramento, CA 95811

(916) 920-2952

24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần

www.weaveinc.org

Dịch vụ và hỗ trợ cho những nạn nhân sống sót sau bạo lực gia đình, tấn công tình dục và buôn bán tình dục. Cung cấp dịch vụ tư vấn, đường dây xử lý khủng hoảng, nhà ở khẩn cấp, hỗ trợ pháp lý, quản lý trường hợp và hội thảo xây dựng kỹ năng.

Đủ điều kiện: Những nạn nhân sống sót sau bạo lực gia đình, tấn công tình dục và buôn bán tình dục

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để được hỗ trợ

Hỗ trợ về Khủng hoảng

Nhà Tiếp nhận Trẻ em - Hỗ trợ Kết nối Cộng đồng

3555 Auburn Blvd. Sacramento, CA 95821

(916) 616-2397

Thứ Hai-Thứ Sáu | 9 giờ sáng - 6 giờ chiều

Các dịch vụ phòng chống tự tử cho người vô gia cư, người được nuôi dưỡng và thanh thiếu niên LGBTQ+. Các dịch vụ bao gồm giới thiệu nguồn lực đến các cơ hội nhà ở, dịch vụ sức khỏe tâm thần, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe phụ nữ, nguồn lực LGBTQ và các dịch vụ xã hội khác. Ngoài ra còn cung cấp các hội thảo, nhóm hỗ trợ, quản lý trường hợp và cung ứng khẩn cấp cho thanh thiếu niên vô gia cư/bỏ nhà ra đi.

Đủ điều kiện: LGBTQ+, thanh thiếu niên được nuôi dưỡng và vô gia cư/người trưởng thành trẻ tuổi (12-25 tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để tiếp cận dịch vụ

Q-Spot

1015 20th St., Sacramento, CA 95811

(916) 442-0185, Ext. 107

Thứ Hai-Thứ Sáu | 12h trưa – 18h chiều

Cuối tuần | 10 giờ sáng – 4 giờ chiều

www.saccenter.org/youth

Dịch vụ chăm sóc tạm thời sức khỏe tâm thần cho thanh thiếu niên LGBTQ+. Các dịch vụ bao gồm can thiệp khủng hoảng, các nhóm hỗ trợ, hội thảo kỹ năng sống, xét nghiệm HIV/HCV, các dịch vụ dành cho thanh thiếu niên vô gia cư cũng như phòng máy tính, Wi-Fi và thư viện LGBTQ+.

Đủ điều kiện: Thanh thiếu niên LGBTQ+ (13-24 tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Ghé thăm

Thanh niên & Người trưởng thành trẻ tuổi

Dịch vụ về Khủng hoảng

The Living Room: Dự án Phòng chống Tự tử cho Người Mỹ gốc Phi

Miền Nam: 7000 Franklin Blvd., Ste. 1020
Sacramento, CA 95823

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

(916) 234-0178 hoặc (916) 807-7820
Thứ Hai-Thứ Sáu | 3 giờ chiều - 9 giờ tối
www.aaspp-thelivingroom.org

Cung cấp các dịch vụ để hỗ trợ sức khỏe tinh thần cho các thành viên cộng đồng người Mỹ gốc Phi và Da đen. Cung cấp dịch vụ tư vấn đồng đẳng/gia đình, can thiệp khủng hoảng, nhóm hỗ trợ và hội thảo cộng đồng.

Đủ điều kiện: Thành viên cộng đồng người Mỹ gốc Phi và Da đen (mọi lứa tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để được hỗ trợ

Nguồn (The Source)

2750 Sutterville Rd. Sacramento, 95820
(916) 787-7678 | thesource@kidshome.org 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.thesourcesacramento.com

Hỗ trợ khẩn cấp cho thanh thiếu niên được nuôi dưỡng (hiện tại và trước đây), và các gia đình nguồn lực của họ. Các dịch vụ bao gồm đường dây nóng hỗ trợ miễn phí, quản lý trường hợp, dịch vụ sức khỏe tâm thần và giới thiệu nguồn lực.

Đủ điều kiện: Thanh niên hiện tại/trước đây được nuôi dưỡng (đến 26 tuổi) đang gặp khủng hoảng hoặc gặp khó khăn

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi điện/nhắn tin/chat để được hỗ trợ

Dịch vụ về Khủng hoảng

Nơi lưu trú (The Stay)

(916) 890-3000 or 711
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.starsinc.com/sac-crp

Cung cấp một chương trình cư trú khủng hoảng (tối đa 30 ngày) để giúp thanh niên thành công trở lại cuộc sống cộng đồng sau một cuộc khủng hoảng tâm thần. Các dịch vụ bao gồm tư vấn cá nhân/nhóm, hỗ trợ đồng đẳng, kế hoạch Hành động Phục hồi Sức khỏe và kết nối với các nguồn lực cộng đồng.

Đủ điều kiện: Thanh niên (18-29 tuổi) có hoặc không có Medi-Cal sống ở Quận Sacramento

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Giấy giới thiệu phải đến từ bác sĩ hoặc Phòng khám Chăm sóc Khẩn cấp Sức khỏe Tâm thần



Các vấn đề Sức khỏe Tâm thần chung đối với Thanh thiếu niên

- Lạm dụng hoặc lệ thuộc chất gây nghiện
- Rối loạn lo âu
- Chán nản
- Thiếu chú ý/Rối loạn tăng động
- Rối loạn ăn uống

(HHS, 2021b)

Thanh niên & Người trưởng thành trẻ tuổi

Dịch vụ về Khủng hoảng

Dịch vụ Thanh niên Gió (Wind Youth Services)

815 S St., Sacramento, CA 95811
(916) 561-4900
(916) 628-1492 (đường dây tạm trú 24 giờ)
Hàng ngày | 8:30 sáng - 4 giờ chiều
www.windyouth.org

Cung cấp các dịch vụ phù hợp với lứa tuổi cho thanh thiếu niên vô gia cư và bỏ nhà ra đi bao gồm chỗ ở tạm thời, dịch vụ chăm sóc tạm thể và mạng lưới an toàn/dịch vụ sinh tồn. Đồng thời cung cấp dịch vụ tư vấn, nhóm hỗ trợ, can thiệp khủng hoảng, liên kết với các nguồn lực, hội thảo về sức khỏe và kỹ năng sống, quản lý trường hợp và hỗ trợ lấy các tài liệu quan trọng.

Đủ điều kiện: Thanh niên vô gia cư và bỏ nhà ra đi (đến 24 tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Ghé thăm hoặc gọi điện để được hỗ trợ

Mạng lưới Trợ giúp Thanh thiếu niên

401 S St., Sacramento, CA 95814
(833) 333-2946 | (916) 860-9819 (văn bản)
Thứ Hai-Thứ Sáu | 9 giờ sáng - 7 giờ tối
www.starsyouth.net

Cung cấp, miễn phí các dịch vụ hỗ trợ ngắn hạn cho thanh thiếu niên (từ 16-25 tuổi) bao gồm hỗ trợ đồng đẳng, đánh giá sức khỏe tâm thần cho thanh thiếu niên đủ điều kiện Medi-Cal, giới thiệu nguồn lực, điều hướng sức khỏe, và hỗ trợ việc làm/giáo dục.

Đủ điều kiện: Thanh niên (16-25 tuổi) ở Quận Sacramento

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi điện, ghé thăm hoặc truy cập trang web để được hỗ trợ

Hỗ trợ Nhà ở

Dịch vụ Nhà ở của Trung tâm Cộng đồng LGBT tại Sacramento

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185 | info@saccenter.org Thứ Hai-
Thứ Sáu | 10 giờ sáng - 6 giờ chiều
Những ngày cuối tuần | 10 giờ sáng - 4 giờ
chiều <https://saccenter.org/housing>

Cung cấp cho thanh thiếu niên LGBTQ+ các lựa chọn nhà ở hỗ trợ bao gồm nhà ở chuyên tiếp, bố trí khẩn cấp và nhà chủ.

Đủ điều kiện: Thanh thiếu niên LGBTQ+ (18-24 tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Truy cập các chương trình nhà ở Q-Spot. Gọi để biết thêm thông tin

Đánh thức Làng (Waking the Village)

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

Các chương trình dành cho thanh thiếu niên và người trưởng thành trẻ tuổi gặp tình trạng vô gia cư, bất ổn về nhà ở hoặc những người có nguy cơ vô gia cư. Cung cấp ba chương trình: Căn nhà Tubman, Khán phòng Những ngày mai Mới của Audre, và Đội Can thiệp và Ngăn ngừa Sacramento.

Đủ điều kiện: Các lựa chọn nhà ở và các chương trình hỗ trợ có sẵn cho thanh thiếu niên (từ 12-24 tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để được hỗ trợ

Thanh niên & Người trưởng thành trẻ tuổi

Hỗ trợ qua Điện thoại

Amala Youth Hopeline

(855) 952-6252

Gọi: Thứ Hai/Thứ Tư/Thứ Sáu-Chủ Nhật
6 giờ tối – 10 giờ tối

Tin nhắn: Thứ Tư/Chủ Nhật
6 giờ chiều - 10 giờ tối
<http://www.mas-ssf.org/>

Dịch vụ giới thiệu và tư vấn đồng đẳng miễn phí, bí mật, có năng lực văn hóa dành cho thanh thiếu niên Hồi giáo.

Đường dây hỗ trợ Khủng hoảng cho Thanh thiếu niên California

(800) 843-5200
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.calyouth.org

Hệ thống giới thiệu và ứng phó khẩn cấp miễn phí trên toàn tiểu bang dành cho thanh thiếu niên (12-24 tuổi) và các gia đình đang gặp khủng hoảng. Cung cấp can thiệp khủng hoảng, giới thiệu nguồn lực và danh sách nguồn lực trực tuyến.

Yêu là Tôn trọng (Love is Respect)

1 (866) 331-9474
Soạn tin "LOVEIS" gửi 22522
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.loveisosystem.org

Thông tin bí mật miễn phí, hỗ trợ và vận động cho những người trẻ tuổi (13-26 tuổi) có thắc mắc hoặc lo lắng về mối quan hệ lãng mạn của họ. Đồng thời cung cấp hỗ trợ cho các thành viên gia đình có liên quan, giáo viên, cố vấn và những người chăm sóc thanh thiếu niên khác. Gọi điện, nhắn tin hoặc trò chuyện.

Hỗ trợ qua Điện thoại

Đường dây an toàn Quốc gia trợ giúp tìm thanh thiếu niên bỏ nhà ra đi

(916) 890-3000 hoặc 711
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.starsinc.com/sac-crp

Các dịch vụ can thiệp khủng hoảng bí mật, miễn phí dành cho thanh thiếu niên vô gia cư và bỏ nhà ra đi, hoặc thanh thiếu niên gặp khủng hoảng có nguy cơ bỏ nhà ra đi (12-21 tuổi) và gia đình của họ. Hỗ trợ qua điện thoại, trò chuyện và e-mail (qua trang web).

Nguồn (The Source)

(916) 787-7678 | thesource@kidshome.org
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.thesourcesacramento.com

Đường dây điện thoại/tin nhắn miễn phí, khủng hoảng và chăm sóc tạm thời dành cho thanh thiếu niên hiện tại và trước đây được nuôi dưỡng và gia đình nguồn lực của họ (đến 26 tuổi).

Đường dây Khủng hoảng Phòng chống Tự tử

(916) 368-3111 hoặc 1-800-273-8255
Soạn "HOPE" tới (916) 668-iCAN (4226)
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần

Hỗ trợ khủng hoảng sức khỏe tâm thần miễn phí, ngay lập tức cho những người đang bị khủng hoảng sức khỏe tâm thần và/hoặc những người đang có ý định tự tử.

Dự án Trevor

(866) 488-7386 | Soạn "START" ĐẾN 678-678
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.thetrevorproject.org

Cung cấp các dịch vụ hỗ trợ khủng hoảng bí mật và phòng chống tự tử cho thanh thiếu niên LGBTQ+ (đến 25 tuổi) phải vật lộn với việc công khai, nhận dạng LGBTQ+, trầm cảm và tự tử.

Thanh niên & Người trưởng thành trẻ tuổi

Hỗ trợ Xã hội

Câu lạc bộ Thanh niên S.A.E Mien

5625 Stockton Blvd. Sacramento, CA 95824

www.unitediumien.org

Câu lạc bộ xã hội để thanh thiếu niên Iu Miên giao lưu với các bạn và tìm hiểu về văn hóa Iu Miên. Các hoạt động bao gồm họp câu lạc bộ, giáo dục sức khỏe thể chất và tinh thần, hội thảo, trò chơi xây dựng nhóm, hoạt động tình nguyện và hoạt động lãnh đạo.

Đủ điều kiện: Thanh thiếu niên Iu Miên (12-21 tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Xem trang web để biết thêm thông tin

Chương trình Sacramento Ủng hộ Trao quyền cho Gia đình (SAFE)

720 Howe Ave., Ste. 108
Sacramento, CA 95825
(916) 855-5427

Thứ Hai-Thứ Sáu | 9 giờ sáng – 5 giờ chiều

Vận động thanh thiếu niên và gia đình ở tất cả các cấp của hệ thống sức khỏe tâm thần công cộng. Đồng thời hỗ trợ khách hàng bằng cách cung cấp các nhóm hỗ trợ, điều hướng dịch vụ, hội thảo Kế hoạch Hành động Phục hồi Sức khỏe (WRAP) và giới thiệu dịch vụ.

Đủ điều kiện: Gia đình/người chăm sóc và thanh thiếu niên (đến 25 tuổi)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi để được hỗ trợ

Hỗ trợ Xã hội

Không gian An toàn cho Người da đen (Safe Black Space)

(530) 683-5101

SafeBlackSpace@gmail.com

www.safeblackspace.org

Cung cấp các chiến lược cụ thể về văn hóa để giúp các thành viên cộng đồng người Mỹ gốc Phi và Da đen chữa lành khỏi những trải nghiệm hiện tại và lịch sử về căng thẳng chủng tộc, lo lắng, chấn thương và / hoặc chấn thương. Cung cấp Vòng kết nối chữa bệnh cộng đồng hàng tháng (nếu cần) và Vòng kết nối giải phóng đang diễn ra.

Đủ điều kiện: Các thành viên cộng đồng người Mỹ gốc Phi và da đen (từ 14 tuổi trở lên)

Chi phí: Miễn phí

Quy trình giới thiệu: Gọi điện hoặc gửi email để được hỗ trợ



Hỗ trợ khủng hoảng sức khỏe tâm thần miễn phí, ngay lập tức cho những người đang bị khủng hoảng sức khỏe tâm thần và/hoặc những người đang có ý định tự tử.

NGUỒN LỰC BỔ SUNG

Các nguồn lực sau đây cung cấp các dịch vụ cần thiết để giúp hỗ trợ sức khỏe tổng thể. Một số tập trung trực tiếp vào sức khỏe tinh thần, một số khác hướng đến sức khỏe thể chất và một số là những người tìm kiếm dịch vụ bổ sung. Đây không phải là một danh sách đầy đủ.

Dịch vụ Thông tin & Giới thiệu

211 Sacramento

211 hoặc 1 (844) 546-1464 hoặc
(916) 498-1000
Khiếm thính/lãng tai: 711
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
www.211sacramento.org

Thông tin bí mật miễn phí và dịch vụ giới thiệu cho cư dân Quận Sacramento.

Cơ quan Người cao tuổi Khu vực 4

(916) 486-1876
Thứ Hai-Thứ Sáu | 8:30 sáng – 4:30 chiều
www.agencyonaging4.org

Cung cấp các hỗ trợ và dịch vụ miễn phí cho người lớn tuổi (60 tuổi trở lên) và gia đình của họ.

Findhelp.org

Kết nối những người đang tìm kiếm sự trợ giúp với các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc xã hội đã được xác minh.

Dịch vụ Hỗ trợ Công cộng

Phòng Hỗ trợ Nhân sinh Quận Sacramento

(916) 874-3100
Thứ Hai-Thứ Sáu | 8 giờ sáng – 4 giờ chiều
<https://ha.saccounty.net>

Cung cấp các chương trình để giúp cư dân của Quận chuyển từ hỗ trợ công cộng sang độc lập. Cung cấp hỗ trợ về xác định tính đủ điều kiện của Medi-Cal, hỗ trợ tài chính ngắn hạn cho người lớn thất nghiệp hoặc tàn tật (từ 18 tuổi trở lên), hỗ trợ cựu chiến binh, chương trình người lớn tuổi, chương trình việc làm và kết nối với các chương trình thực phẩm

Dịch vụ Hỗ trợ Công cộng

Sacramento được bảo hiểm (Sacramento Covered)

1(866) 850-4321
Khiếm thính/thính lực suy giảm: 711
Thứ Hai-Thứ Sáu | 9 giờ sáng - 5 giờ chiều
www.sacramentocovered.org

Giúp kết nối cư dân Sacramento với bảo hiểm y tế, chăm sóc ban đầu và phòng ngừa, chăm sóc sức khỏe hành vi, nhà ở, thực phẩm và các hỗ trợ khác liên quan đến sức khỏe.

Dịch vụ Y tế Công cộng

Dịch vụ Quy tắc Vàng

4433 Florin Road, Ste. 860
Sacramento, CA, 95823
(916) 427-4653
Thứ Hai-Thứ Sáu | 10 giờ sáng – 6 giờ chiều
www.goldenruleservicesacramento.org

Cung cấp các dịch vụ giáo dục và phòng ngừa HIV, STD và Viêm gan C bí mật, dễ tiếp cận, giá cả phải chăng và phù hợp với văn hóa và ngôn ngữ cho cư dân Quận Sacramento.

Nguồn lực Bổ sung

Dịch vụ Y tế Công cộng

Dịch vụ Giảm thiểu Tác hại

2800 Stockton Blvd., Sacramento, CA 95817
(916) 456-4849 | hrssacramento@hrssac.org
Thứ Hai-Thứ Sáu | 12 giờ trưa – 6 giờ chiều
www.hrssac.org | www.jvmclinic.com

Cung cấp nhiều dịch vụ y tế công cộng ở ngưỡng thấp cho người dân, bao gồm trao đổi ống tiêm, giáo dục và phòng ngừa quá liều, sàng lọc HIV/HCV/STD, quản lý trường hợp Ryan White, dịch vụ HIV, điều trị hỗ trợ bằng thuốc cho rối loạn sử dụng opioid, và một phòng khám sức khỏe miễn phí

Dịch vụ Hỗ trợ khác

Dịch vụ Y tế Cải tạo Nhà tù Quận Sacramento

(916) 875-9782
inmatepworthycare@saccounty.net
Thứ Hai-Thứ Sáu | 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

Để tìm hiểu về tình trạng chăm sóc sức khỏe của một cá nhân bị giam giữ ở Quận Sacramento, hãy liên hệ với đơn vị Dịch vụ Y tế Cải huấn của Quận.

Cung cấp những thông tin dưới đây

- Tên tù nhân
- Số tham chiếu X (nếu biết)
- Địa điểm: Nhà tù chính hoặc Trung tâm Cải huấn Rio Cosumnes
- Bản chất của vấn đề
- Tên và số điện thoại của bạn
- Địa chỉ liên hệ bổ sung (gia đình, luật sư, v.v.,)
- Khi cần phản hồi

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Bệnh dịch. (Năm 2021, ngày 28 tháng 6). *Về sức khỏe tâm thần.*

<http://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm>

Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh. (Năm 2021). Opioid. <https://www.cdc.gov/opioids>

Phòng khám Mayo. (Năm 2022). *Kiểm soát Căng thẳng. Nhóm hỗ trợ: Tạo kết nối, nhận trợ giúp*

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/support-groups/art-20044655>

Liên minh Quốc gia về Bệnh tâm thần. (2018). *Điều hướng khủng hoảng sức khỏe tâm thần: Hướng dẫn nguồn lực NAMI dành cho những người đang gặp tình trạng khẩn cấp về sức khỏe tâm thần.*

<https://nami.org/Support-Education/Publications-Reports/Guides/Navigating-a-Mental-Health-Crisis>

Viện Sức khỏe Tâm thần Quốc gia. (2021a). *Sử dụng chất gây nghiện và các rối loạn tâm thần đồng phát.* <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/substance-use-and-mental-health>

Viện Sức khỏe Tâm thần Quốc gia. (2021b). *5 bước hành động để giúp đỡ ai đó đang bị đau đớn về tình cảm.* <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/5-action-steps-for-helping-someone-in-emotional-pain>

Tổ chức Y tế Liên Mỹ. (n.d.). *Người cao niên và sức khỏe tâm thần.* Tổ chức Y tế Thế giới.

https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=9877:seniors-mental-health&Itemid=40721&lang=en

Cơ quan Quản lý Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần và Lạm dụng Chất gây nghiện. (2013) *Dịch vụ sức khỏe hành vi cho những người vô gia cư.* Quy trình Cải thiện Điều trị (TIP) Series 55. Số Ấn bản HHS (SMA) 13-4734. <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma13-4734.pdf>

Tài liệu tham khảo

- Cơ quan Quản lý Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần và Lạm dụng Chất gây nghiện. (Năm 2021). *Các công cụ và nguồn lực hỗ trợ phục hồi*. <https://www.samhsa.gov/brss-tacs/recovery-support-tools-resources>
- Cơ quan Quản lý Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần và Lạm dụng Chất gây nghiện. (Năm 2021). *Sức khỏe tâm thần và rối loạn sử dụng chất gây nghiện*. <https://www.samhsa.gov/find-help/disorders>
- Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ. (2021a). *Tỷ lệ rối loạn sức khỏe tâm thần ở thanh thiếu niên*. <https://youth.gov/youth-topics/prevalence-mental-health-disorders-among-youth>
- Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ. (2021b). *Sức khỏe tinh thần cho thanh thiếu niên*. <https://opa.hhs.gov/adolescent-health/mental-health-adolescents>
- Youth.gov. (Năm 2021). *Rủi ro và các yếu tố bảo vệ*. <https://youth.gov/youth-topics/risk-and-protective-factor>



SacMap

Supporting access to behavioral health care in Sacramento County



Chương trình được tài trợ bởi Phòng Dịch vụ Sức khỏe Hành vi của Quận Sacramento thông qua Dự luật 63, Đạo luật Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần (MHSA) được cử tri chấp thuận.