



# SacMap

Supporting access to behavioral health care in Sacramento County

## دليل موارد الصحة السلوكية في مقاطعة ساكرامينتو

يتم



تمويل البرنامج من قبل قسم خدمات الصحة السلوكية بمقاطعة ساكرامينتو من خلال الاقتراح رقم 63 من قانون خدمات الصحة النفسية (MHSA) والمعتمد من قبل الناخبين.

4	دليل موارد الصحة السلوكية في مقاطعة ساكرامينتو.....
6	خدمات تقديم المشورة.....
10	الخدمات المقدمة في أوقات الأزمات.....
16	المجتمعات المحلية المتنوعة.....
25	نظام الخدمات المقدمة إلى المُشرِّدين.....
29	نظام الخدمات المقدمة إلى كبار السن (المسنين).....
32	دعم الآباء.....
35	الدعم عبر الهاتف.....
39	برامج الدعم المؤقت.....
42	خدمات اضطرابات تعاطي المواد المخدرة.....
61	خدمات الوقاية من الانتحار.....
65	مجموعات الدعم.....
70	خدمات الصحة النفسية المقدمة إلى المحاربين القدامى.....
72	مركز الصحة والتأهيل.....
73	الشباب والمراهقون.....
81	الموارد الإضافية.....
83	المراجع.....

## نبذة عن SacMap

SacMap هو برنامج تحت مظلة Cal Voices يهدف إلى جعل عملية البحث عن خدمات الصحة السلوكية في مقاطعة ساكرامنتو وإيجادها والاستفادة منها بسيطة ومتاحة لأفراد المجتمع المحلي. تشتمل الأدوات المستخدمة لهذا الغرض على دليل موارد على شبكة الإنترنت وأداة بحث عن الموارد عبر الإنترنت ودليل موارد قابل للطباعة بالإضافة إلى ورش عمل شهرية لتثقيف أعضاء المجتمع المحلي حول خدمات الصحة السلوكية والدعم في مقاطعة ساكرامنتو. سيتم عقد ورش العمل الافتراضية حتى عام 2022.

لمعرفة المزيد حول SacMap، تفضل بزيارة موقعنا [www.calvoices.org/sacmap](http://www.calvoices.org/sacmap)

## نبذة عن Cal Voices

في عام 1946، بدأ تحالف من مرضى الصحة النفسية ومقدمي خدمات الصحة النفسية وأعضاء المجتمع المحلي من ذوي الصلة فرعاً محلياً لجمعية الصحة النفسية في ساكرامنتو والذي يُعرف الآن باسم Cal Voices وهو امتداد لـ NorCal MHA. لأكثر من 70 عاماً، قدمت Cal Voices لمستهلكي خدمات الصحة النفسية خدمات دعم الأقران ثقافياً والمساعدة في التنقل بين مختلف وكالات الخدمة الإنسانية والدعوة لسياسات الصحة النفسية العامة الموجهة للمستهلكين. حالياً، تقدم Cal Voices هذه الخدمات في مقاطعات أمدور وبلاسر وساكرامنتو في ولاية كاليفورنيا وتقدم التدريب والمساعدة الفنية للأقران ووكالات الصحة النفسية على مستوى الولاية. Cal Voices هي إحدى الشركات التابعة لـ Mental Health America (MHA) وهي أقدم وأكبر منظمة غير ربحية في البلاد تتناول جميع جوانب وأمراض الصحة النفسية.

## حول دليل الموارد المذكور

يقدم دليل موارد الصحة السلوكية في مقاطعة ساكرامنتو معلومات حول العديد من خدمات الصحة السلوكية المتوفرة في جميع أنحاء مقاطعة ساكرامنتو. البرامج المدرجة مجانية أو منخفضة التكلفة والمتطلبات المتعلقة بأهلية المتقدم للحصول على خدماتها قليلة (إن وجدت). يتم تمويل معظم البرامج المدرجة، على الأقل جزئياً، من قبل قسم الصحة السلوكية في مقاطعة ساكرامنتو. يتضمن هذا الدليل أيضاً البرامج المحلية الأخرى والخطوط الاتصالات المباشرة على الصعيد الوطني. يرجى ملاحظة أنه قد يتم سرد البرامج أكثر من مرة.

أنشأ SacMap هذا الدليل أثناء جائحة COVID-19 باستخدام أحدث المعلومات المتاحة من مقاطعة ساكرامنتو و/أو كل مورد صادر عن المجتمع المحلي مباشرةً. بسبب الظروف المتغيرة، ربما تكون بعض المعلومات مفقودة أو غير صحيحة أو أصبحت قديمة. قد تحدث التغييرات بعد تاريخ النشر. تأكد من ساعات العمل وتوافر الخدمة الخاصة بكل برنامج.

وجود أي برنامج في هذا الدليل لا يضمن تقديم خدمات من خلاله ولا يتضمن أي نوع من العقود مع أي مزود أو وكالة مدرجة في الدليل أو إحالة إليه أو توصية له؛ ولكن يستخدم هذا الدليل فقط لمعلوماتك.

# دليل موارد الصحة السلوكية في مقاطعة ساكرامنتو

يوفر قسم الصحة السلوكية في مقاطعة ساكرامنتو مجموعة كاملة من خدمات الصحة العقلية والوقاية من تعاطي المواد المخدرة المهينة من الناحية الثقافية وذات الكفاءة اللغوية للأفراد من جميع الأعمار.

## نوع الخدمات

تتوفر الأنواع التالية من الخدمات في جميع أنحاء مقاطعة ساكرامنتو:

- الخدمات المقدمة في أوقات الأزمات
- الخدمات الصحية المقدمة لنزلاء المستشفيات
- الخدمات الصحية المقدمة في العيادات الخارجية
- خطوط الهاتف
- الخدمات المقدمة عبر برامج الدعم المؤقت
- خدمات الوقاية من الانتحار
- المراكز الصحية

تتطلب بعض الخدمات أن تكون مؤهلاً للحصول على خدمات Medi-Cal بينما البعض الآخر متاح للجمهور دون شروط. يتم تعريف كل نوع من أنواع الخدمة في هذا الدليل.

**خدمات الصحة السلوكية للمرضى المقدمة في العيادات الخارجية للأطفال والشباب وشباب البالغين المؤهلين** للحصول على خدمات برنامج Medi-Cal (حتى سن 20 عاماً) مؤهلون للحصول على خدمات الصحة السلوكية لنزلاء المستشفيات والمرضى في العيادات الخارجية عبر Medi-Cal.

قد تشمل الخدمات ما يلي:

- إدارة الحالة
- مجموعات تلقي المشورة والدعم
- التدخل في الأزمات (جميع الأعمار)
- الارتباط بمرور المجتمع المحلي الأخرى
- تنسيق خدمات العناية المركزة
- خدمات طبية منزلية مكثفة
- الدعم بالأدوية
- خدمات للصحة النفسية ومشاكل النمو المتزامنة
- خدمات الصحة النفسية واضطرابات تعاطي الكحول / المخدرات المتزامنة

للتقييم والتحقق من أهليتك للحصول على تلك الخدمات، برجاء الاتصال بفريق التواصل عبر 875-1055 (916) أو 881-4881 (888) (من الإثنين إلى الجمعة | 8 صباحاً حتى 5 مساءً).



## خدمات الصحة السلوكية للمرضى للبالغين المؤهلين لبرنامج Medi-Cal (21 عاماً وأكبر) في العيادات الخارجية

البالغون المؤهلون لبرنامج Medi-Cal مؤهلون للحصول على الخدمات التالية المقدمة في العيادات الخارجية إن كانوا يعانون من مرض نفسي خطير:

- التقييمات
- إدارة الحالة
- تلقي المشورة والعلاج النفسي
- التقييم والمتابعة
- خدمات الدعم بالأدوية
- تطوير الخطة

للتقييم والتحقق من أهليتك لبرنامج Medi-Cal، برجاء الاتصال بفريق التواصل عبر 875-1055 (916) أو 881-4881 (888) (من الإثنين إلى الجمعة | 8 صباحاً حتى 5 مساءً).

## خدمات الصحة النفسية المقدمة إلى نزلاء المستشفيات

قد تكون هناك حاجة إلى الاستفادة من خدمات الصحة العقلية لنزلاء المستشفيات إذا كان الفرد يعاني من مرض نفسي أو أعراض مرض نفسي، والتي لا يمكن معالجتها بأمان بمستوى أدنى من الرعاية أو بسبب المرض/الأعراض التي يعاني منها الشخص؛ قد:

- يشكل في حينه خطر على نفسه أو الآخرين و/أو قد يتسبب في تدمير الممتلكات
- غير قادر على رعاية نفسه (طعام أو ملابس أو مأوى)
- يشكل خطراً جسيماً على صحتهم الجسدية
- يعاني مؤخراً من تدهور كبير في قدرته على العمل

بعض النظر عن حالة الشخص فيما يتعلق بالتأمين الصحي (Medi-Cal أو تأمين خاص)، هناك مواقع محددة حيث يمكنهم تلقي علاج المرضى بالإقامة داخل المستشفيات وقد يحتاج المرضى إلى إذن مسبق. قم بجمع المعلومات في هذا الشأن من كتيب الأعضاء الخاص بك أو تفضل بالاتصال بخدمات الأعضاء للمساعدة في تحديد موقع المستشفى وتحديد الأهلية.

## طوارئ الصحة النفسية

حالة طوارئ الصحة النفسية هي حالة تعرض حياة الفرد فيها للخطر بكونه يشكل خطراً على نفسه أو على الآخرين ويكون مرتباً بشدة أو بعيداً كل البعد عن الواقع وغير ملم بما يحدث حوله أو يعاني من عجز شديد عن العمل أو يكون في حالة ذهول وخروج عن السيطرة.

**في حال كنت أنت أو أي شخص تعرفه يعاني من حالة طوارئ تتعلق بالصحة النفسية، فانتقل إلى أقرب قسم للطوارئ أو اتصل برقم 911 واطلب فريق دعم المجتمع المحلي\*.**

يمثل فريق دعم المجتمع المحلي مجموعة من أخصائيي الدعم من الأقران/الأسرة ومستشاري الصحة النفسية لمعالجة الأزمات الناتجة عن مشاكل الصحة النفسية. اتصل بفريق دعم المجتمع على 6015-874 (916) (من الإثنين إلى الجمعة | 8 صباحاً حتى 5 مساءً) للحصول على مساعدة فورية.

الخدمات العلاجية أو استشارات الأقران لمعالجة مشاكل الصحة النفسية المقدمة لأفراد المجتمع المحلي بالتحديد أو في العموم.

خدمات تقديم المشورة في نطاق المجتمع المحلي  
بوجه عام

### One Community Health

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

[www.onecommunityhealth.com](http://www.onecommunityhealth.com)

يقدم استشارات الصحة النفسية والخطوات العلاجية لمواجهة ظاهرة تعاطي المواد المخدرة للأعضاء. تشمل الخدمات التدخل في حالات الأزمات وتقديم المشورة وتقييم إدارة الأدوية ومجموعات الدعم.

الأهلية: يجب أن يكون عضواً

التكلفة: يقبل Medicare و Medi-Cal والتأمين الخاص وتحمل الفرد للتكلفة

عملية الإحالة: اتصل بنا للاستعلام

### Sacramento Native American Health Center

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

الاثنين-الجمعة | 7:30 صباحاً - 5 مساءً

[www.snahc.org](http://www.snahc.org)

يوفر خدمات الصحة السلوكية المختصة ثقافياً بما في ذلك استشارات المتعلقة بالصحة النفسية وتعاطي المواد المخدرة والممارسات العلاجية التقليدية ومجموعات الدعم وإدارة الأدوية. الرعاية الأولية متوفرة أيضاً.

الأهلية: يجب أن يكون عضواً (متاح للجميع)؛ بعض مجموعات الدعم متاحة للجمهور

التكلفة: يقبل Medicare و Medi-Cal والتأمين الخاص وتحمل الفرد للتكلفة (المرضى من السكان الأصليين فقط)

عملية الإحالة: اتصل بنا لمزيد من المعلومات

خدمات تقديم المشورة في نطاق المجتمع المحلي  
بوجه عام

### Sacramento State Center for Counseling & Diagnostic Services

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

(916) 278-6252 |

[ccds@csus.edu](mailto:ccds@csus.edu) من الاثنين إلى

الجمعة | 8 صباحاً حتى 5 مساءً

يقدم خدمات استشارية بتكلفة معقولة في مجال الصحة النفسية واستشارات مهنية واستشارات في مجال إعادة التأهيل والاختبارات التعليمية (K-12) للأفراد والأزواج والعائلات والأطفال (الخدمات متوفرة في سبتمبر - ديسمبر وفبراير - مايو).

الأهلية: لأولئك المقيمين في ساكرامنتو

التكلفة:

- تلقي المشورة: 100 دولاراً نظير 14 جلسة
- الاختبار التشخيصي: 200 دولاراً

عملية الإحالة: اتصل بنا لطلب

المساعدة

### UC Davis Early Psychosis Program

(916) 734-7251

الاثنين-الجمعة | 8 صباحاً - 5 مساءً

برامج وخدمات للأفراد الذين يعانون من أعراض الاضطراب العقلي / الذهان المبكر. يقدم التقييم السريري وإدارة الأدوية وإدارة الحالات بالإضافة إلى التثقيف بالمرض للفرد والأسرة ومجموعات الدعم ودعم التوظيف.

الأهلية: الأفراد (من سن 12 حتى 40 عاماً)

التكلفة: يقبل Medicare و Medi-Cal والتأمين الخاص وتحمل الفرد للتكلفة

عملية الإحالة: اتصل بنا لطلب المساعدة



## الصحة النفسية بالتعريف

### الصحة النفسية

يشمل رفاهيتنا العاطفية والنفسية والاجتماعية. تؤثر صحتنا النفسية على طريقة تفكيرنا وشعورنا وتصرفنا. كما أنها تساعدنا في تحديد كيفية تعاملنا مع التوتر والتواصل مع الآخرين واتخاذ خيارات صحية (CDC, 2021)

### مرض نفسي

قصور وظيفي خطير يتعارض بقوة مع واحد أو أكثر من أنشطة الحياة الرئيسية أو يحد منها مثل مهارات الحياة اليومية الأساسية ومهارات المعيشة اليومية والأداء (SAMHSA, 2020)

إن سوء الصحة النفسية والمرض النفسي ليسا نفس الشيء...

بينما يعاني 1 من كل 5 مواطنين أمريكيين من مرض نفسي في عام معين، يواجه الجميع تقريباً تحديات تتعلق بصحتهم النفسية بالتعبئة (SAMHSA, 2019)

## تقديم المشورة المجتمع المحلي بوجه عام

### WellSpace Health

(916) 313-8441

[www.wellspacehealth.org](http://www.wellspacehealth.org)

يقدم المشورة بصورة فردية للشباب والكبار والأزواج والعائلات والمشورة بصورة جماعية للبالغين والعائلات والطب النفسي وإدارة الأدوية والتقييم والتوعية والخيارات العلاجية المتعلقة باضطرابات تعاطي المواد المخدرة.

الأهلية: متاح لأولئك المسجلين في برنامج WellSpace Health

التكلفة: يقبل Medi-Cal وMediacare، وFamily PACT وتحمل الفرد للتكلفة (استناداً لمعدل ومستوى الدخل)

عملية الإحالة: Medi-Cal / غير المؤمن عليهم: برجاء الاتصال بـ 874-9754 (916) لطلب المساعدة | الآخرون دون استثناء: برجاء التواصل مع المنظمة

### مركز La Familia لتقديم المشورات

34th St., Sacramento, CA 95820 5523

(916) 8733-210

(916) 227-2600 (بعد انتهاء

ساعات العمل) من الاثنين

إلى الجمعة | 8:30 صباحاً

حتى 5 مساءً [www.lafcc.org](http://www.lafcc.org)

يقدم المشورة الصحية السلوكية والدعم الأسري والخدمات الأخرى للشباب (حتى سن 21 عاماً) والدعم الأسري.

الأهلية: المؤهلون للحصول على خدمات Medi-Cal من الشباب (حتى سن 21 عاماً)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا لطلب المساعدة

## خدمات تقديم المشورة في نطاق المجتمع المحلي على وجه خاص

### Gender Health Center

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

الاثنين-الجمعة | 9 صباحاً - 6 مساءً  
[www.genderhealthcenter.org](http://www.genderhealthcenter.org)

يوفر الخدمات والدعم للأفراد غير المتوافقين جنسياً والعاشرين جنسياً بما في ذلك تقديم المشورة والحد من الضرر وبرامج الدعم النفسي المؤقت واختبارات الأمراض المنقولة جنسياً والتوعية وإحالات الموارد إلى خدمات المجتمع الداعمة لمجتمع LGBTQ+.

الأهلية: الكبار من العاشرين جنسياً ومن غير المتوافقين جنسياً (18 عاماً وأكبر)

التكلفة: معظم الخدمات مجانية؛ تلقي المشورة: يتحمل الفرد التكلفة (استناداً لمعدل ومستوى الدخل)

عملية الإحالة: يلزم تحديد موعد لتلقي المشورة والتوعية واختبار الأمراض المنقولة جنسياً. تسجيل الدخول للرعاية المؤقتة ومجموعات الدعم واستبدال الحقن

### NORCAL Services for Deaf & Hard of Hearing

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

خدمات ودعم الصم وضعاف السمع. يقدم المشورة ومجموعات الدعم وخدمات الدعم ضد العنف من جانب الشريك الحميم وبرامج لكبار السن الصم وخدمات لدعم التواصل.

الأهلية: الصم وضعاف السمع وأسرهم  
التكلفة: تختلف التكلفة وفقاً للخدمة المطلوبة

عملية الإحالة: اتصل بنا للاستعلام

## خدمات تقديم المشورة في نطاق المجتمع المحلي على وجه خاص

### Sacramento LGBT Community Center

1015 20th St., Sacramento, CA 95811  
(916) 442-0185 | info@saccenter.org من  
الاثنين إلى الجمعة | 10 صباحاً حتى 6 مساءً  
أيام الأسبوع | 10 صباحاً حتى 4 مساءً  
[www.saccenter.org/mentalhealth](http://www.saccenter.org/mentalhealth)

برامج وخدمات لدعم الصحة النفسية والجسدية والرفاهية لمجتمعات LGBTQ+. يقدم مجموعات للدعم والمشورة لضحايا الجرائم والرعاية المؤقتة واختبار الأمراض المنقولة جنسياً والإعداد والخدمات/الإحالات الخاصة لدعم تأكيد الهوية الجندرية وورش العمل وإحالات الموارد.

الأهلية: مجتمعات LGBTQ+ (بسن 12 عاماً وأكبر)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: الاتصال أو تسجيل الدخول



### فوائد خدمات الصحة النفسية

- إدارة التوتر بشكل أفضل
- تقليل الصراعات وتقوية العلاقات
- تقليل معدل القلق
- تحسين الحالة المزاجية
- تحسين مهارات الاتصال
- التفكير بصورة أوضح
- تطوير مهارات التأقلم
- اكتساب الأمل في المستقبل
- تقليل العزلة
- العمل بنتاجية



## خدمات تقديم المشورة في نطاق المجتمع المحلي على وجه خاص

### Shifa for Today

3820 Auburn Blvd., Ste. 83  
Sacramento, CA 95821

[counseling@mas-ssf.org](mailto:counseling@mas-ssf.org) | (916) 486-8626  
من الاثنين إلى الجمعة | 9 صباحاً حتى 5 مساءً  
[www.mas-ssf.org](http://www.mas-ssf.org)

خدمة تلقي المشورة من الأقران وإحالة الموارد للأفراد والأزواج والعائلات والمراهقين المسلمين.

الأهلية: أفراد المجتمع الإسلامي من جميع الفئات العمرية

التكلفة: يتحمل الفرد التكلفة (استناداً لمعدل ومستوى الدخل)

عملية الإحالة: أرسل بريدًا إلكترونيًا أو اتصل للتحدث مع منسق القبول

### Therapeutic Services Focused on the Black and African American Community

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

يقدم خدمات استشارية قائمة على عنصر القوة وملائمة ثقافياً ومفهوم الرعاية والتعامل مع الصدمات النفسية؛ بما في ذلك التدخل في الأزمات والتي تركز على القضايا التي تؤثر على المجتمع الأسود والمجتمع الأميركي الأفريقي.

الأهلية: أفراد مجتمع السود والمجتمع الأميركي الأفريقي من جميع الفئات العمرية

التكلفة: مجاناً لأول 8 زيارات

عملية الإحالة: تواصل مع مزود للخدمة مُدرج على الموقع الإلكتروني لجدولة الخدمات

## خدمات تقديم المشورة في نطاق المجتمع المحلي على وجه خاص

### Transcultural Wellness Center

7273 14th Ave., Ste. 120B  
Sacramento, CA 95820

(916) 383-6783

الاثنين إلى الخميس | 8 صباحاً حتى 7 مساءً |  
8 صباحاً حتى 5 مساءً  
<http://apccounseling.org>

خدمات الصحة النفسية للجاليات الآسيوية وسكان جزر المحيط الهادئ (API) بما في ذلك التقييم وتقديم المشورة والدعم بالأدوية والتدريبات الهادفة لسفل المهارات الحياتية والتنشئة الاجتماعية وإحالات الخدمات.

الأهلية: الجاليات الآسيوية وسكان جزر المحيط الهادي من غير المؤمن عليهم والمؤهلين للحصول على خدمات Medi-Cal (جميع الفئات العمرية)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: Medi-Cal/غير المؤمن عليهم: برجاء الاتصال بـ 875-1055 (916) من أجل تقييم الأهلية والإذن بالعلاج

### WEAVE: Services for Survivors

1900 K St., Sacramento, CA 95811  
(916) 920-2952

24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً

[www.weaveinc.org](http://www.weaveinc.org)

خدمات ودعم الناجين/الناجيات من العنف الأسري والاعتداء الجنسي والاتجار لأغراض الاستغلال الجنسي.

يقدم المشورة وخط اتصال مباشر للأزمات والإسكان في حالات الطوارئ والمساعدة القانونية وإدارة الحالات وورش عمل لسفل المهارات.

الأهلية: الناجين/الناجيات من العنف الأسري والاعتداء الجنسي والاتجار لأغراض الاستغلال الجنسي.

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا لطلب المساعدة

## الخدمات المقدمة في أوقات الأزمات

الدعم النفسي لأفراد المجتمع المحلي الذين يعانون من مشكلة نفسية عاجلة والتي لا تحمل الانتظار لتحديد موعد مُجدول.

### خدمات التدخل في أوقات الأزمات

#### Centro de Apoyo Latino Program

5523 34th St., Sacramento, CA 95820  
(916) 210-8733  
(916) 227-2600 (بعد انتهاء ساعات العمل) من  
الاثنين إلى الجمعة | 8:30 صباحاً حتى 5 مساءً  
[www.lafcc.org](http://www.lafcc.org)

يوفر خدمات التدخل في الأزمات قصيرة المدى  
للمجتمع اللاتيني؛ بما في ذلك إيجاد حلول  
طويلة الأمد والتعامل مع النظام العام  
ومجموعات الدعم وإحالات الموارد.

الأهلية: المجتمع اللاتيني (جميع الفئات

العمرية)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا لطلب المساعدة

#### Community Support Team

(916) 874-6015

الاثنين-الجمعة | 8 صباحاً - 5 مساءً

فريق متنقل للاستجابة لأزمات الصحة النفسية  
مكون من بعض المستشارين الأقران وأخصائيي  
دعم الأسرة وأطباء الصحة النفسية الذين  
يقدمون خدمة التدخل المبكر في الأزمات  
النفسية والتقييمات ذات الصلة والتعليم الفردي  
والأسري وإحالات الخدمات والتعليم والتعامل مع  
النظام العام.

الأهلية: سكان مقاطعة ساكرامنتو (جميع

الفئات العمرية)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا للاستعلام عن

الخدمات

### خدمات التدخل في أوقات الأزمات

#### Crisis Nursery

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

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

24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً

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

الرعاية الطارئة لأطفال العائلات في أوقات  
الأزمات (حتى 30 يوماً) العائلات مؤهلة  
للحصول على دعم إدارة الأزمات والحالات.

الأهلية: الآباء في وقت الأزمة ممن

يحتاجون لخدمات رعاية لأطفالهم (من

سن 0 حتى 5 سنوات)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا لتحديد موعد  
والاستعلام عن الأماكن الشاغرة؛ هناك  
قائمة للانتظار



### الأزمة النفسية

أي موقف يعرض به أحدهم نفسه  
والآخرين للخطر بسبب سلوكه و/أو  
يمنعه من القدرة على الاعتناء  
بنفسه أو العمل بشكل فعال في  
المجتمع المحلي"

(التحالف الوطني لمواجهة الأمراض  
النفسية، صفحة 5 لعام 2018).

## خدمات التدخل في أوقات الأزمات

### Mental Health Urgent Care Clinic

2130 Stockton Blvd., Bldg. 300  
Sacramento, CA 95817

(916) 520-2460

الاثنين-الجمعة | 10 صباحاً - 10 مساءً  
يومي السبت والأحد والعطلات | 10 صباحاً حتى  
6 مساءً

[www.tpcp.org/programs/urgent-care](http://www.tpcp.org/programs/urgent-care)

عيادة بدون موعد لأولئك الذين في حاجة ماسة  
لخدمات الصحة النفسية. يقدم المشورة والدعم  
من الأقران والتدخل في أوقات الأزمات وتقييمات  
الصحة النفسية وإحالات الموارد وإدارة موجزة  
للأدوية (باستثناء المواد الطبية الخاضعة للرقابة).

الأهلية: أي شخص يعاني من أزمة نفسية  
و/أو أزمة تتعلق بإدمان تعاطي المواد المخدرة

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: دخول دون موعد

### My Sister's House

(916) 428-3271

24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً

[www.my-sisters-house.org](http://www.my-sisters-house.org)

يقدم دعماً ملائماً من الناحية الثقافية للنساء من  
الجالية الآسيوية وسكان جزر المحيط الهادئ  
(API) اللاتي تعرضن للعنف المنزلي والاعتداء  
الجنسي والاتجار بالبشر. يقدم خطأً للدعم في  
أوقات الأزمات على مدار 24 ساعة والتدخل لحل  
الأزمات والمأوى في حالات الطوارئ ومجموعات  
الدعم والدعم للآباء والتدريب على العمل.

الأهلية: السيدات والأطفال من الجالية

الآسيوية وسكان جزر المحيط الهادئ

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا للحصول على

الدعم الفوري

## خدمات التدخل في أوقات الأزمات

### The Source

2750 Sutterville Rd. Sacramento, 95820

[thesource@kidshome.org](mailto:thesource@kidshome.org) | (916) 787-7678

24 ساعة يومياً و7 أيام أسبوعياً

[www.thesourcesacramento.com](http://www.thesourcesacramento.com)

يقدم الدعم العاجل للشباب الخاضعين للرعاية  
البديلة (الحاليين والسابقين) وأسرهم المعيلة.  
تشمل الخدمات خطأً ساخناً للدعم المجاني  
وإدارة الحالات وخدمات الصحة النفسية وإحالات  
الموارد.

الأهلية: الشباب الخاضعين للرعاية  
البديلة (حتى سن 26 عاماً) الذين يعانون  
أو يمرون بأزمة حالية

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا/أرسل لنا رسالة  
نصية/انخرط معنا في دردشة (محادثة)  
تلقي المساعدة



### أعراض الأزمة النفسية

- عدم الاكتراث بالصحة والنظافة الشخصية (على سبيل المثال، غياب القدرة أو الرغبة في تنظيف الأسنان بالفرشاة)
- عدم القدرة على أداء المهام اليومية
- التقلبات المزاجية السريعة
- زيادة معدل الانفعالات
- السلوك المسيء للذات/للآخرين
- عزل النفس عن المدرسة والعمل والأسرة والأصدقاء
- فقدان الاتصال بالواقع المحيط
- جنون العظمة

## خدمات التدخل في أوقات الأزمات

### Youth Help Network

401 S St., Sacramento, CA 95814  
(نصية) (916) 860-9819 | (833) 333-2946  
الاثنين-الجمعة | 9 صباحاً - 7 مساءً  
[www.starsyouth.net](http://www.starsyouth.net)

يقدم خدمات دعم مجانية قصيرة الأمد للشباب (من سن 16 حتى 25 عاماً) بما في ذلك الدعم من الأقران وتقييمات الصحة النفسية للشباب المؤهلين للحصول على خدمات Medi-Cal وإحالات الموارد والسيطرة على الحالة الصحية والمساعدة في التوظيف/التعليم.

الأهلية: الشباب (من سن 16 حتى 25 عاماً)  
التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل أو قم بزيارتنا أو تفقد الموقع الإلكتروني لتلقي المساعدة

## خدمات الاتصال في أوقات الأزمات

### California Youth Crisis Line

(800) 843-5200  
24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً  
[www.cal youth.org](http://www.cal youth.org)

نظام إحالة واستجابة لحالات الطوارئ على مستوى الولاية مجاناً للشباب (من سن 12 حتى 24 عاماً) والأسر التي تمر بأزمة ما. يقدم خدمات التدخل في أوقات الأزمات وإحالات الموارد وقائمة من الخدمات/الموارد عبر الإنترنت.

### Crisis Text Line

أرسل كلمة "Home" إلى الرقم: 741741  
24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً  
استشارة نصية مجانية للأزمات لمواجهة أي أزمة نفسية.

## خدمات الاتصال في أوقات الأزمات

### Love is Respect

(866) 331-9474 | 1 قم بإرسال كلمة "LOVEIS"  
رقم 22522  
24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً  
[www.loveisrespect.org](http://www.loveisrespect.org)

معلومات سرية ودعم وتوعية مجانية للشباب (من سن 13 إلى 26 عاماً) ممن لديهم أسئلة أو مخاوف بشأن علاقاتهم الرومانسية. كما يقدم الدعم لأفراد الأسرة المعنيين والمعلمين والمستشارين وغيرهم من مقدمي الرعاية الشباب. الاتصال أو إرسال الرسائل النصية أو الدردشة.

### Mental Health 24-Hour Crisis Line

(888) 881-4881 أو (916) 875-1055

يساعد المقيمين غير المؤمن عليهم الذين يعانون من أزمة نفسية في العثور على العلاج والخدمات ذات الصلة. تقدم تقييمات مجانية للصحة النفسية وأهلية الخدمة وإحالات الموارد.

### My Sister's House

(916) 428-3271  
24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً  
[www.my-sisters-house.org](http://www.my-sisters-house.org)

يقدم دعماً مجانياً بلغات عدة للنساء المقهورين من الجالية الآسيوية وسكان جزر المحيط الهادئ (API) اللاتي تعرضن للعنف المنزلي والاعتداء الجنسي والاتجار بالبشر.





## خدمات الاتصال في أوقات الأزمات

### National Domestic Violence Hotline

799-7233 (800) | أرسل رسالة نصية  
بكلمة "Start" إلى رقم 88788؛ 24 ساعة  
يوميًا و7 أيام أسبوعيًا [www.thehotline.org](http://www.thehotline.org)

خط ساخن مجاني وسري لمواجهة الأزمات  
التي مر بها الناجيات من العنف المنزلي.  
الاتصال أو إرسال الرسائل النصية أو الدردشة.

### SAGE National LGBT Elder Hotline

(877) 360-5428 (LGBT)  
24 ساعة يوميًا، 7 أيام أسبوعيًا  
[www.sageusa.org](http://www.sageusa.org)

الدعم العاطفي في حالات الأزمات لمجتمع  
LGBT+ من كبار السن بما في ذلك إحالات  
الموارد.

### Suicide Prevention Crisis Line

368-3111 (916) أو 1-800-273-8255  
أرسل رسالة نصية بكلمة "HOPE" لرقم (916)  
4226-668 (iCAN)  
24 ساعة يوميًا، 7 أيام أسبوعيًا

دعم مجاني وفوري للأزمات النفسية لأولئك  
الذين يعانون من أزمة نفسية و/أو الذين يفكرون  
في الانتحار.

### The Source

thesource@kidshome.org | (916) 787-7678  
24 ساعة يوميًا و7 أيام أسبوعيًا  
[www.thesourcesacramento.com](http://www.thesourcesacramento.com)

خط هاتفني/نصي مجاني في حالة الأزمات  
وفي حالات الرعاية المؤقتة للشباب  
الخاضعين للرعاية البديلة وأسره المعيلة  
(حتى سن 26 عاماً).

## خدمات الاتصال في أوقات الأزمات

### The Trevor Project

488-7386 (866) 1 | قم بإرسال كلمة "START"  
لرقم 678-678  
24 ساعة يوميًا، 7 أيام أسبوعيًا  
[www.thetrevorproject.org](http://www.thetrevorproject.org)

يوفر دعماً سرياً في ظل الأزمات وخدمات منع  
الانتحار للشباب مجتمع LGBTQ+ (حتى سن 25  
عاماً) الذين يعانون من كشف هويتهم كونهم في  
مجتمع LGBTQ+ والانتحار.

### Trans Lifeline

(877) 565-8860  
24 ساعة يوميًا، 7 أيام أسبوعيًا  
[www.translifeline.org](http://www.translifeline.org)

خط دعم سري ومجهول من الأقران للعايرين  
جنسياً ولغير المتوافقين جنسياً ولأصدقائهم  
ولعائلاتهم. يقدم الدعم العاطفي وإحالات الخدمات  
ذات الصلة والمنح الصغيرة.

### Veterans Crisis Line

8255-273 (800) (اضغط 1) | أرسل رسالة نصية  
إلى 838255  
889-799 (800) (الصم وضعاف السمع)؛ 24  
ساعة يوميًا و7 أيام أسبوعيًا  
[www.veteranscrisisline.net](http://www.veteranscrisisline.net)

خط هاتفني مجاني وسري لمواجهة أزمات المحاربين  
القدامى وأفراد الخدمة العسكرية الحاليين وعائلاتهم.  
يتصل ذوو الصلة بالمستجيبين المهتمين والمؤهلين من  
إدارة شؤون المحاربين القدامى الذين يقدمون  
الاستشارات السرية للأزمات وروابط إلى الموارد ذات  
الصلة بما في ذلك الخدمات في مركز طبي محلي  
خاص بالمحاربين القدامى.

### WEAVE 24-hour Crisis Line

(916) 920-2952  
[www.weaveinc.org](http://www.weaveinc.org)

تدخل ودعم مجاني وسري في الأزمات التي يمر بها  
الناجين/الناجيات من العنف الأسري والاعتداء  
الجنسي والاتجار لأغراض الاستغلال الجنسي.

## خدمات الرعاية المؤقتة في أوقات الأزمات

### Abiding Hope Respite House

9916 Zion Way, Sacramento, CA 95827  
(916) 287-4860  
[www.tpcp.org/programs](http://www.tpcp.org/programs)

يقدم فترات من الرعاية قصيرة الأمد في ظل الأزمات النفسية (لمدة 7-14 يوماً) والتي تشمل الدعم أثناء الأزمة بعد انتهاء ساعات العمل وإدارة الرعاية وإحالات الخدمة والخدمات النفسية والأدوية والمجموعات الهادفة لصقل المهارات الحياتية.

الأهلية: الكبار (18 عاماً وأكبر) ممن يعانون من إعاقة نفسية. يجب أيضاً:

- ألا تعاني من مرض السل
- الإقلاع عن الإدمان لمدة أسبوعين
- أن يكونوا قادرين على إدارة أدويتهم بأنفسهم
- ألا يكونوا معرضين لخطر إيذاء أنفسهم حينها
- ليس لديهم أي إعاقة جسدية تؤثر على حركتهم

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: المجتمع المحلي أو الإحالة الذاتية اتصل بنا لطلب المساعدة

## خدمات الرعاية المؤقتة في أوقات الأزمات

### Caregiver Crisis Intervention Respite Program

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

[www.deloro.org/services](http://www.deloro.org/services)

يقدم رعاية مؤقتة لمقدمي الرعاية الأسرية للأشخاص الذين تم تشخيصهم باضطرابات في القدرات الذهنية وخاصة الخرف. تشمل الخدمات الرعاية المؤقتة والمشورة الأسرية والزيارات المنزلية والتقييم مع طبيب حاصل على رسالة الماجستير لوضع خطة رعاية صحية تركز على الخدمات والدعم والرفاهية.

الأهلية: مقدمو الرعاية الصحية البالغون (18 عاماً وأكبر) لأي شخص يعاني من اضطرابات في القدرات الذهنية

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: دعوة للفحص

## الأسباب المحتملة لأزمة ما

ضغوطات ناتجة عن أزمات منزلية أو البيئة المحيطة

ضغوطات ناتجة عن المدرسة / العمل

ضغوط أخرى

تغييرات في العلاقات أو الخلافات أو الخسائر من أي نوع أو الصدمة أو التعرض للعنف

القلق بشأن الميثاريح أو الشعور بالإقصاء أو الشعور بسوء الفهم أو التمييز الحقيقي أو إلهومي أو فقدان الوظيفة أو الرسوب في الامتحانات

التواجد في الحشود والعنف المجتمعي والصدمة / الكوارث الطبيعية وتوقف العلاج عن الفعالية / العمل

## خدمات الرعاية المؤقتة في أوقات الأزمات

### HOPE Cooperative Mental Health Crisis Respite Center

(916) 737-7483

24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً

[www.hopecoop.org/services](http://www.hopecoop.org/services)

الرعاية المؤقتة (حتى 23 ساعة) للبالغين الذين يعانون من أزمة نفسية لكنهم ليسوا في خطر مباشر على أنفسهم أو الآخرين. يتلقى الأفراد خدمات الاستماع لغرض الدعم وإحالات الخدمة الطبية واستخدام جهاز كمبيوتر وهاتف.

الأهلية: البالغون (بعمر 18 عاماً وأكبر)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا لاستقبالك

### Saint John's Mental Health Respite Program

8401 Jackson Rd., Sacramento, CA 95825

(916) 453-1482

[info@saintjohnsprogram.org](mailto:info@saintjohnsprogram.org)

[www.saintjohnsprogram.org](http://www.saintjohnsprogram.org)

الرعاية المؤقتة (حتى 7 أيام) للبالغين و/أو الأمهات اللاتي يعانين من أزمة نفسية لا تهدد حياتهم حينها. يقدم خدمات التدخل لحل الأزمات والمشورة للأفراد والعائلات والعائلية وتقييمات الصحة النفسية واستشارات تتعلق بتعاطي المواد المخدرة والدعم عبر الأقران وإحالات الموارد وإدارة الحالات والإسكان المؤقت.

الأهلية: البالغات و/أو الأمهات (18 عاماً وأكبر)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا للاستعلام عن الخدمات

## خدمات الرعاية المؤقتة في أوقات الأزمات

### The Ripple Effect

4704 Roseville Rd. Ste. 110

North Highlands, CA 95660

(916) 891-0211

[therippleeffect@achurchforall.org](mailto:therippleeffect@achurchforall.org)

الاثنين-الجمعة | 12 مساءً - 6 مساءً

[www.achurchforall.org](http://www.achurchforall.org)

خدمات تتعلق بتوفير الدعم النفسي المؤقت من قبل الأقران لمن يعانون من أزمة نفسية والتي لا تشكل تهديداً مباشراً على الحياة أو بحاجة إلى تلقي العلاج النفسي بالإقامة داخل المستشفى. تشمل الخدمات تقديم المشورة من قبل الأقران وتنسيق الرعاية وإحالات الموارد.

الأهلية: البالغون (من سن 18 حتى 70 عاماً)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا لمزيد من المعلومات أو تفضل بزيارتنا

## أشكال الدعم الأخرى في أوقات الأزمات

### Crisis Navigation Program

933 Tech Center Dr., Ste. 100

Sacramento CA, 95826

(510) 613-0330

يوفر ما يصل إلى 60 يوماً من الدعم فيما يتعلق بالتعامل مع النظام العام وإحالات الموارد بعد العلاج في قسم الطوارئ أو أثناء الإقامة داخل الأقسام الداخلية للمستشفى جراء أزمة نفسية.

الأهلية: يتلقى سكان مقاطعة ساكرامنتو حالياً خدمات تتعلق بالتعامل مع الأزمات النفسية في مستشفى للأمراض النفسية أو قسم الطوارئ في مقاطعة ساكرامنتو.

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: تُقبل الإحالات من أقسام الطوارئ أو المستشفيات التي تستقبل المرضى المقيمين

## المجتمعات المحلية المتنوعة

خدمات الصحة النفسية المصممة خصيصاً للمجتمعات المتنوعة في مقاطعة ساكرامنتو.

شباب الهنود الأميركيين وشباب سكان ألاسكا  
الأصليين

### Sacramento Native American Health Center

2020 J St., Sacramento, CA 95811  
(916) 341-0575  
الاثنين-الجمعة | 7:30 صباحاً - 5 مساءً  
[www.snahc.org](http://www.snahc.org)

يوفر خدمات الصحة السلوكية المختصة ثقافياً  
بما في ذلك استشارات المتعلقة بالصحة  
النفسية وتعاطي المواد المخدرة والممارسات  
العلاجية التقليدية ومجموعات الدعم وإدارة  
الأدوية. الرعاية الأولية متوفرة أيضاً.

الأهلية: يجب أن يكون عضواً في SNAHC  
(العضوية متاحة للجميع)؛ بعض مجموعات  
الدعم متاحة للجمهور

التكلفة: يقبل Medicare و Medi-Cal  
والتأمين الخاص وتحمل الفرد للتكلفة  
(استناداً لمعدل ومستوى الدخل)  
(المرضى من السكان الأصليين فقط)

عملية الإحالة: اتصل بنا لمزيد  
من المعلومات

الأميركيين من أصول آسيوية وسكان جزر  
المحيط الهادي

### Asian Pacific Community Counseling

7273 14th Ave., Ste. 120B  
Sacramento, CA 95820

(916) 383-6783

الاثنين إلى الخميس | 8 صباحاً حتى 7 مساءً |  
8 صباحاً حتى 5 مساءً  
<http://apccounseling.org>

خدمات الصحة النفسية المجتمعية لأفراد الجاليات  
الآسيوية وسكان جزر المحيط الهادي (API) بما  
في ذلك المشورة والتوعية والتعليم ومجموعات  
الدعم والوقاية من الانتحار ودعم جهود التعافي  
ودروس المهارات وأنشطة بناء المجتمعات المحلية.

الأهلية: مجتمعات الجاليات الآسيوية وسكان  
جزر المحيط الهادي (جميع الفئات العمرية)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا للاستعلام

### الرعاية الهادفة لتعزيز الهوية الثقافية



عندما تجد معالماً قد ترغب في التعامل معه اسأله عن:

- مدى درايتهم بثقافتك وخلفيتك وخبراتك  
التي عشتها
- حول تدريبهم وخبراتهم في العمل مع  
مجموعات سكانية ذات أصول متنوعة

يقدم بعض المعالجين استشارات مجانية عبر الهاتف حيث يمكنك طرح تلك الأسئلة؛ كما  
يمكنك طرحها عليهم في موعدك الأول.



## الجاليات الآسيوية وسكان جزر المحيط الهادئ

### Healthy Village Senior Group

6000 Lemon Hill Dr., Sacramento, CA 95824  
(916) 393-3083

الاثنين والأربعاء | 9 صباحاً حتى 12 مساءً  
[www.unitediumien.org](http://www.unitediumien.org)

مساحة اجتماعية آمنة وداعمة لكبار السن من مجتمع Iu Mien لمشاركة مخاوفهم الصحية والعافية والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية.

الأهلية: البالغون من مجتمع Iu Mien  
(من سن 40 عاماً وأكبر)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: تفضل بزيارتنا

### Iu Mien Community Services

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

الاثنين-الجمعة | 9 صباحاً - 5 مساءً  
[www.unitediumien.org](http://www.unitediumien.org)

خدمات اجتماعية ملائمة ثقافياً لجالية Iu Mien. يقدم مجموعات دعم وبرنامج إذاعي ومناسبات مجتمعية أخرى. بالإضافة إلى إحالات الموارد وإدارة الحالة وترجمة المستندات والترجمة الشفهية للغة وإدارة الحالة.

الأهلية: مجتمع Iu Mien (جميع الفئات العمرية)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا لمزيد من المعلومات

خدمة الإحالة وتقديم معلومات سرية مجاناً



## الجاليات الآسيوية وسكان جزر المحيط الهادئ

### Lao Family Community Development

(916) 359-2788 (الشمال)

(916) 393-7501 (الجنوب)

الاثنين-الجمعة | 9 صباحاً - 5 مساءً  
[www.lfcd.org](http://www.lfcd.org)

يوفر خدمات لدعم مستوى الرفاهية والحالة الاقتصادية للمحرومين في العموم. يقدم ورش العمل والفعاليات ومجموعات الدعم والتوعية وإحالات الموارد وإدارة الحالة وخدمات اللاجئين.

الأهلية: اللاجئين والمهاجرون وأفراد المجتمع من ذوي الدخل المنخفض المولودين في الولايات المتحدة

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا للاستعلام

### My Sister's House

(916) 428-3271

24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً  
[www.my-sisters-house.org](http://www.my-sisters-house.org)

يقدم دعماً ملائماً من الناحية الثقافية للنساء من الجالية الآسيوية وسكان جزر المحيط الهادئ (API) اللاتي تعرضن للعنف المنزلي والاعتداء الجنسي والاتجار بالبشر. يقدم خطأً للدعم في أوقات الأزمات على مدار 24 ساعة والتدخل لحل الأزمات والمأوى في حالات الطوارئ ومجموعات الدعم والدعم للآباء والتدريب على العمل.

الأهلية: السيدات والأطفال من الجالية الآسيوية وسكان جزر المحيط الهادئ

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا للحصول على الدعم الفوري

**أفراد الجاليات الآسيوية وسكان جزر المحيط الهادئ**

**Transcultural Wellness Center**

7273 14th Ave., Ste. 120B  
Sacramento, CA 95820

(916) 383-6783

الاثنين إلى الخميس | 8 صباحاً حتى 7 مساءً |  
8 صباحاً حتى 5 مساءً  
<http://apccounseling.org>

خدمات الصحة النفسية لمجتمعات آسيا وسكان جزر المحيط الهادئ (API) بما في ذلك التقييم وتقديم المشورة والدعم بالأدوية والتدريبات الهادفة لصقل المهارات الحياتية والتنشئة الاجتماعية وإحالات الخدمات.

الأهلية: الجاليات الآسيوية وسكان جزر المحيط الهادئ من غير المؤمن عليهم والمؤهلين للحصول على خدمات Medi-Cal (جميع الفئات العمرية)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: Medi-Cal/غير المؤمن عليهم: برجاء الاتصال بـ 875-1055 (916) من أجل تقييم الأهلية والإذن بالعلاج

**S.A.E Mien Youth Club**

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

(916) 383-3083

الاثنين-الجمعة | 9 صباحاً - 5 مساءً  
[www.unitediumien.org](http://www.unitediumien.org)

نادي اجتماعي لشباب Iu Mien للاختلاط مع أقرانهم والتعرف على ثقافة Iu Mien. تشمل الأنشطة اجتماعات داخل النادي والتثقيف في مجال الصحة البدنية والنفسية وورش للعمل وألعاب ترسخ مفهوم بناء الفريق والأنشطة التطوعية والأنشطة القيادية.

الأهلية: الشباب في مجتمع Iu Mien (من

سن 12 حتى 21 عاماً) التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا لمزيد من المعلومات

**الأميركيين السود والأميركيين الأفارقة**

**Black Mothers United**

4625 44th St. Ste. 13  
Sacramento, CA 95824

(916) 559-4809

الاثنين-الجمعة | 8 صباحاً - 5 مساءً  
[www.blackmothersunited.org](http://www.blackmothersunited.org)

دعم الأمهات السود أثناء مراحل الحمل (ما قبل الولادة وحتى بعد الولادة). يقدم مدرباً يعمل خصيصاً لتقديم الدعم أثناء الحمل وخدمات الرعاية من رفقاء الولادة والدعم أثناء عملية الرضاعة وأنشطة لتحسين الصحة والعافية ومجموعة الدعم.

الأهلية: الحوامل (30 أسبوعاً أو أقل) اللاتي يُصنفن على أنهن أميركيات من أصول أفريقية أو سوداء ويعشن في مقاطعة ساكرامنتو

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: برجاء الاتصال للتواصل مع منسق التسجيل

**عوامل الخطر: المرض النفسي**

- فرد من العائلة مصاب بمرض نفسي
  - التاريخ الشخصي للإصابة بمرض نفسي
  - صدمة
  - بيئة سلبية
  - ضغوط شخصية
  - عزل اجتماعي
- كلما زادت عوامل الخطر لديك، زاد خطر إصابتك بمرض نفسي

## الأميركيين السود والأميركيين الأفارقة

### Safe Black Space

(530) 683-5101

SafeBlackSpace@gmail.com

[www.safeblackspace.org](http://www.safeblackspace.org)

يقدم استراتيجيات محددة من حيث الجانب الثقافي لمساعدة أفراد المجتمع الأسود والأميركي الأفريقي على التعافي من التجارب الحالية والتاريخية للآثار السلبية الناتجة عن التمييز العرقي والقلق و/أو الصدمات. يقدم دورات تعافي مجتمعية شهرية (حسب الحاجة) ودوائر تحرير مستمرة.

الأهلية: أفراد مجتمع السود والمجتمع الأميركي الأفريقي (من سن 14 عاماً وأكبر)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا أو أرسل لنا بريد إلكتروني لتلقي المساعدة

### Soul Space

520 9th Street, Ste. 102  
Sacramento, CA 95814

(916) 269-4103

يوفر دعماً عملياً لعافية أفراد المجتمع الأسود والأميركي الأفريقي بطريقة تؤكد وتحمي ثقافتهم. تشمل الخدمات التقييمات الفردية ومجموعات الدعم وورش العمل وإدارة الحالات والخدمات والمهارات الحياتية والتثقيف الصحي ودروس التمكين المالي فضلاً عن الاستشارات المتعلقة بالتوظيف.

الأهلية: أفراد مجتمع السود والمجتمع الأميركي الأفريقي

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا لتكون على اتصال بالموارد والدعم

## الأميركيين السود والأميركيين الأفارقة

### The Living Room: African American Suicide Prevention Project

**الجنوب:**

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

**الشمال:**

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

(916) 807-7820 أو (916) 234-0178

الاثنين-الجمعة | 3 مساءً - 9 مساءً

[www.aaspp-thelivingroom.org](http://www.aaspp-thelivingroom.org)

يقدم خدمات لدعم العافية العاطفية لأفراد المجتمع الأميركيين من أصل أفريقي والسود. يقدم استشارات عبر الأقران/الأسرة والتدخل في أوقات الأزمات ومجموعات الدعم وورش العمل المجتمعية.

الأهلية: أفراد مجتمع السود والمجتمع الأميركي الأفريقي (جميع الفئات العمرية)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا لطلب المساعدة

### Therapeutic Services Focused on the Black and African American Community

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

يقدم خدمات استشارية قائمة على عنصر القوة وملائمة ثقافياً ومفهوم الرعاية والتعامل مع الصدمات النفسية؛ بما في ذلك التدخل في الأزمات والتي تركز على القضايا التي تؤثر على المجتمع الأسود والمجتمع الأميركي الأفريقي.

الأهلية: أفراد مجتمع السود والمجتمع الأميركي الأفريقي من جميع الفئات العمرية

التكلفة: مجاناً لأول 8 زيارات

عملية الإحالة: تواصل مع مزود للخدمة مُدرج على الموقع الإلكتروني لجدولة الخدمات

## الصم وضعاف السمع

### NORCAL Services for Deaf & Hard of Hearing

4044 N. Freeway Blvd.  
Sacramento, CA 95834  
(VP) | (V) 7500-394 (916) (916) 993-3048  
(P3) (916) 550-9355  
(916) 236-1184 (بعد انتهاء ساعات العمل)  
<https://norcalcenter.org>

خدمات ودعم الصم وضعاف السمع. يقدم المشورة ومجموعات الدعم وخدمات الدعم ضد العنف من جانب الشريك الحميم وبرامج لكبار السن الصم وخدمات لدعم التواصل.

الأهلية: الصم وضعاف السمع وأسرهم  
التكلفة: تختلف التكلفة وفقاً للخدمة المطلوبة عملية الإحالة: اتصل بنا للاستعلام

## مواطنو شرق أوروبا

### Slavic Assistance Center

2117 Cottage Way, Sacramento, CA 95825  
(916) 925-1017  
[www.slaviccenter.us](http://www.slaviccenter.us)

يقدم خدمات تعزيز صحة الأسرة وخدمات تنمية المجتمع فضلاً عن البرامج التعليمية فيما يتعلق بموضوعي الهجرة والتجنس والتدريب للمجتمع السلافي الذي يعيش في منطقة ساكرامنتو الكبرى.

الأهلية: أفراد المجتمع السلافي من جميع الفئات العمرية  
التكلفة: مجاناً  
عملية الإحالة: اتصل بنا للاستعلام

## اللاتينيين واللاتينيات

### Centro de Apoyo Latino Program

5523 34th St., Sacramento, CA 95820  
(916) 210-8733  
(916) 227-2600 (بعد انتهاء ساعات العمل)  
من الاثنين إلى الجمعة | 8:30 صباحاً حتى 5 مساءً  
[www.lafcc.org](http://www.lafcc.org)

يوفر خدمات التدخل في الأزمات قصيرة المدى للمجتمع اللاتيني؛ بما في ذلك إيجاد حلول طويلة الأمد والتعامل مع النظام العام ومجموعات الدعم وإحالات الموارد.

الأهلية: أفراد المجتمع اللاتيني (جميع الفئات العمرية)  
التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا لطلب المساعدة



### Recovery Defined

عملية تغيير يقوم من خلالها الأفراد بتحسين صحتهم وعافيتهم ويعيشون حياة ذاتية يتحكمون بكل جوانبها ويسعون خلالها لتحقيق أقصى إمكاناتهم  
(SAMHSA, 2021)

#### مفاتيح التعاف

- صحة جيدة
- مكان مستقر وآمن للإقامة به
- القدرة على القيام بأنشطة يومية ذات مغزى
- وجود علاقات وشبكات اجتماعية



## اللاتينيين واللاتينيات

### La Familia Counseling Center

5523 34th St., Sacramento, CA 95820  
(916) 210-8733  
(916) 227-2600 (بعد انتهاء ساعات العمل) من  
الاثنين إلى الجمعة | 8:30 صباحاً حتى 5 مساءً  
[www.lafcc.org](http://www.lafcc.org)

يقدم مجموعة متنوعة من برامج دعم الصحة النفسية للأفراد/العائلات بما في ذلك خدمات الصحة النفسية للشباب (حتى سن 21 عاماً) ومجموعات الدعم والتدخل في أوقات الأزمات والدعوة والتحكم في إدارة الموارد والتعليم المجتمعي.

الأهلية: تختلف وفقاً للبرنامج

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل أو قم بزيارتنا أو نفقد الموقع الإلكتروني للمزيد من المعلومات

### La Familia Counseling Center Supporting Community Connections Program

5523 34th St., Sacramento, CA 95820  
(916) 210-8733  
(916) 227-2600 (بعد انتهاء ساعات العمل) من  
الاثنين إلى الجمعة | 8:30 صباحاً حتى 5 مساءً  
[www.lafcc.org](http://www.lafcc.org)

يقدم خدمات الوقاية من الانتحار للمجتمع اللاتيني.

يقدم مجموعات الدعم وورش العمل الهادفة للتوعية بالمخاطر ومجموعات لملاقة الرفقاء الأكبر سناً ومناسبات مجتمعية.

الأهلية: أفراد المجتمع اللاتيني (جميع الفئات العمرية)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا لمزيد من المعلومات

## اللاتينيين واللاتينيات

### Senior Companionship Program

5523 34th St., Sacramento, CA 95820  
(916) 210-8733  
(916) 227-2600 (بعد انتهاء ساعات العمل) من  
الاثنين إلى الجمعة | 8:30 صباحاً حتى 5 مساءً  
[www.lafcc.org](http://www.lafcc.org)

يقدم زيارات منزلية ومساعدة لللاتينيين المسنين المعزولين.

الأهلية: المسنين اللاتينيين

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل أو قم بزيارتنا أو تفقد الموقع الإلكتروني للمزيد من المعلومات

## مجتمعات +LGBTQ

### Audre's Emporium of New Tomorrow

(916) 601-2979  
[admin@wakingthevillage.org](mailto:admin@wakingthevillage.org)  
[www.wakingthevillage.org](http://www.wakingthevillage.org)

الدعم السكني للشباب من مجتمعات +LGBTQ (حتى 18 شهراً). يقدم المساعدة في خطط العمل الفردية والاستشارات المهنية وكذلك خدمات الرعاية الصحية الأساسية وخدمات رعاية الصحة النفسية.

الأهلية: المتشردون الشباب من مجتمعات

+LGBTQ (الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و21 عاماً) الناجين من الجرائم

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا لطلب المساعدة

## مجتمعات LGBTQ+

### Danelle's Place Respite Program

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

الثلاثاء والخميس | 9 صباحاً حتى 12 مساءً و1  
مساءً حتى 3 مساءً الجمعة | 12 مساءً حتى  
2 مساءً و3 مساءً حتى 6 مساءً  
[www.genderhealthcenter.org/respite](http://www.genderhealthcenter.org/respite)

مساحة آمنة للراحة المؤقتة الاجتماعية  
للعاشرين جنسياً ولغير المتوافقين جنسياً  
والذين يحتاجون إلى بعض الراحة من ضغوط  
الحياة اليومية. يقدم الدردشة الفردية  
والجماعية والأنشطة الترفيهية والوصول إلى  
الموارد المجتمعية والمستلزمات الأساسية.

الأهلية: الكبار من العاشرين جنسياً  
ومن غير المتوافقين جنسياً (18 عاماً  
وأكثر)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: تفضل بزيارتنا



## مجتمعات LGBTQ+

### Gender Health Center

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

الاثنين-الجمعة | 9 صباحاً - 6 مساءً  
[www.genderhealthcenter.org](http://www.genderhealthcenter.org)

يوفر الخدمات والدعم للأفراد غير المتوافقين جنسياً  
والعاشرين جنسياً بما في ذلك تقديم المشورة والحد  
من الضرر وبرامج الدعم النفسي المؤقت واختبارات  
الأمراض المنقولة جنسياً والتوعية وإحالات الموارد  
إلى خدمات المجتمع الداعمة لمجتمع LGBTQ+.

الأهلية: المتحولون جنسياً وغير  
المتوافقون جنسياً (جميع الفئات  
العمرية)

التكلفة: معظم الخدمات مجانية؛ تلقي  
المشورة: يتحمل الفرد التكلفة (استناداً  
لمعدل ومستوى الدخل)

عملية الإحالة: يلزم تحديد موعد لتلقي  
المشورة والتوعية واختبار الأمراض المنقولة  
جنسياً. تسجيل الدخول للرعاية المؤقتة  
ومجموعات الدعم واستبدال الحقن (تفقد  
الموقع الإلكتروني للاستعلام عن مواعيد  
وساعات محددة في هذا الخصوص)

### Lambda Lounge

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

الثلاثاء والخميس | 10 صباحاً حتى 4 مساءً  
[www.saccenter.org/mental-health](http://www.saccenter.org/mental-health)

يوفر رعاية مؤقتة ومساحة اجتماعية آمنة للبالغين  
من مجتمع LGBTQ+. تشمل الخدمات تخصيص  
مجموعات للدعم وإحالات الموارد.

الأهلية: البالغون ممن يمثلون مجتمعات  
LGBTQ+ (بسن 25 عاماً وأكثر)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: تفضل بزيارتنا

## مجتمعات LGBTQ+

### Q-Spot

1015 20th St., Sacramento, CA 95811  
107 امتداد (916) 442-0185  
الاثنين حتى الجمعة | 12 مساءً حتى 6 مساءً  
وفي أيام العطلة الأسبوعية | 10 صباحاً حتى  
4 مساءً  
[www.saccenter.org/youth](http://www.saccenter.org/youth)

خدمات الصحة النفسية المؤقتة للشباب من  
مجتمعات LGBTQ+. تشمل الخدمات التدخل  
في أوقات الأزمات ومجموعات الدعم وورش عمل  
تهدف إلى صقل المهارات الحياتية واختبار  
فيروس نقص المناعة البشرية/فيروس التهاب  
الكبد الوبائي وخدمات الشباب المشردين  
بالإضافة إلى معمل للحاسب الآلي وشبكة Wi-  
Fi ومكتبة مختصة بمجتمعات LGBTQ+.

الأهلية: شباب مجتمعات LGBTQ+ (من سن  
13 حتى 24 عاماً)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: تفضل بزيارتنا

### Sacramento LGBT Community Center

1015 20th St., Sacramento, CA 95811  
[info@saccenter.org](mailto:info@saccenter.org) | (916) 442-0185  
من الاثنين إلى الجمعة | 10 صباحاً حتى 6  
مساءً  
أيام الأسبوع | 10 صباحاً حتى 4 مساءً  
[www.saccenter.org/mentalhealth](http://www.saccenter.org/mentalhealth)

برامج وخدمات لدعم الصحة النفسية والجسدية  
والرفاهية لمجتمعات LGBTQ+. يقدم مجموعات  
للدعم والمشورة لضحايا الجرائم والرعاية المؤقتة  
واختبار الأمراض المنقولة جنسياً والإعداد  
والخدمات/الإحالات الخاصة لدعم تأكيد الهوية  
الجندرية وورش العمل وإحالات الموارد.

الأهلية: مجتمعات LGBTQ+ المحلية  
(بسن 12 عاماً وأكبر)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: الاتصال أو تسجيل الدخول

## مجتمعات LGBTQ+

### SAGE National LGBT Elder Hotline

(877) 360-LGBT (5428)  
24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً  
[www.sageusa.org](http://www.sageusa.org)

الدعم العاطفي في حالات الأزمات لمجتمع  
LGBT+ من كبار السن بما في ذلك إحالات  
الموارد.

### Trans Lifeline

(877) 565-8860  
24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً  
[www.translifeline.org](http://www.translifeline.org)

خط دعم سري ومجهول من الأقران للعابرين  
جنسياً ولغير المتوافقين جنسياً ولأصدقائهم  
ولعائلاتهم. يقدم الدعم العاطفي وإحالات الخدمات  
ذات الصلة والمنح الصغيرة.

### The Trevor Project

"START" 1 | قم بإرسال كلمة (866) 488-7386  
لرقم 678-678  
24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً  
[www.thetrevorproject.org](http://www.thetrevorproject.org)

يقدم دعماً سرياً في ظل الأزمات وخدمات منع  
الانتحار لشباب مجتمع LGBTQ+ (حتى سن 25  
عاماً) الذين يعانون من كشف هويتهم كونهم في  
مجتمع LGBTQ+ والانتحار.



### التعافي حقيقة

التعافي يمثل مفاهيم مختلفة لكل  
شخص؛ إنه ينعدي ما هو أكثر من مجرد  
غياب الأعراض

يتأثر هذا المفهوم بعزيمة الشخص  
وإصراره ويتضمن العديد من المسارات  
المختلفة

## المجتمع الإسلامي

### Amala Youth Hopeline

(855) 952-6252

اتصل: أيام الاثنين/الأربعاء/الجمعة حتى  
الأحد | 6 مساءً حتى 10 مساءً أرسل  
رسالة نصية: أيام الأربعاء/الأحد | 6 مساءً  
حتى 10 مساءً [www.mas-ssf.org](http://www.mas-ssf.org)

خدمة إحالة مجانية وسرية وافية بالأغراض  
الثقافية من الأقران للشباب المسلم.

### Al-Afia for Seniors (MAS-SSF)

3820 Auburn Blvd, Ste. 83  
Sacramento, CA 95821

(916) 486-8626

الاثنين-الجمعة | 9 صباحاً - 5 مساءً  
[www.mas-ssf.org](http://www.mas-ssf.org)

خدمات للمسلمين المسنين للمساعدة في  
حالات الاكتئاب والقلق والعزلة والعجز المقترن  
غالباً بالشيخوخة. ينظم المناسبات التعليمية  
وأنشطة الدعم الاجتماعي ويوفر إحالات الموارد.

الأهلية: المسنين المسلمين

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا لمزيد من  
المعلومات

خدمة الإحالة وتقديم  
معلومات سرية مجاناً



## المجتمع الإسلامي

### Muslim American Society - Social Services Foundation

3820 Auburn Blvd, Ste. 83  
Sacramento, CA 95821

(916) 486-8626

الاثنين-الجمعة | 9 صباحاً - 5 مساءً  
[www.mas-ssf.org](http://www.mas-ssf.org)

يقدم الخدمات الاجتماعية للمجتمع المسلم  
لتحسين مستوى الرفاهية. تشمل الخدمات تقديم  
المشورة من قبل الأقران وخدمات الشباب وكبار  
السن والتوعية وتنقيف المجتمع وإحالات الموارد.

الأهلية: أفراد المجتمع المسلم

التكلفة: معظم البرامج مجانية؛ تُفرض رسوم  
متدرجة (استناداً لمعدل ومستوى الدخل)  
للحصول على المشورة من الأقران

عملية الإحالة: اتصل بنا لمزيد من  
المعلومات

### Shifa for Today

3820 Auburn Blvd., Ste. 83  
Sacramento, CA 95821

counseling@mas-ssf.org | (916) 486-8626  
من الاثنين إلى الجمعة | 9 صباحاً حتى 5 مساءً  
[www.mas-ssf.org](http://www.mas-ssf.org)

خدمة تلقي المشورة من الأقران وإحالة الموارد  
للأفراد والأزواج والعائلات والمراهقين  
المسلمين.

الأهلية: المجتمع المسلم (جميع الفئات  
العمرية)

التكلفة: يتحمل الفرد التكلفة (استناداً لمعدل  
ومستوى الدخل)

عملية الإحالة: أرسل بريداً إلكترونياً أو اتصل  
للتحدث مع منسق القبول

## نظام الخدمات المقدمة إلى المُشرّدين

الخدمات والدعم للمقيمين الذين يعانون من التشرد أو عدم الاستقرار السكني سواء كانوا مصابين بمرض نفسي أم لا.

مراكز وبرامج لاستقبال الحالات دون حجز مسبق

### Francis House Center

1422 C St., Sacramento, CA 95814  
(916) 443-2624

الاثنين/الثلاثاء/الخميس/الجمعة | 9 صباحاً حتى  
12 مساءً ومن 1 مساءً حتى 3 مساءً

خدمات مقدمة للمشردين والأسر. يقدم وجبات ومشروبات وأدوات النظافة والملابس وإحالات الموارد وتذاكر المواصلات وقسائم خاصة بهوية كاليفورنيا وخدمة كاتب العدل ودعم المحاربين القدامى وخدمات التوظيف.

الأهلية: أي فرد يعاني من التشرد

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: تفضل بزيارتنا فقط دون حجز مسبق. اصطف في ميعاد ليس قبل 8:45 صباحاً

### Guest House Connections Lounge

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

الاثنين-الجمعة | 9 صباحاً - 3 مساءً  
[www.elhogarinc.org](http://www.elhogarinc.org)

يزود الأشخاص الذين لا مأوى لهم بالمعلومات فيما يتعلق بالصحة النفسية وإحالات الخدمات وخدمات غسيل الملابس والمرطبات الخفيفة.

الأهلية: أي فرد يعاني من التشرد

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: تفضل بزيارتنا

مراكز وبرامج لاستقبال الحالات دون حجز مسبق

### Loaves and Fishes

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

الاثنين-الجمعة | 7 صباحاً - 2 مساءً  
[www.sacloaves.org](http://www.sacloaves.org)

يقدم الخدمات والدعم للأفراد والأسر المشردين بما في ذلك الوجبات الدافئة والاستحمام ومتطلبات البقاء الأساسية وخدمات الصحة النفسية والخدمات البيطرية والخدمات للنساء والأطفال والخدمات القانونية والرعاية الصحية الأساسية وإصلاح الدراجات.

الأهلية: أي فرد يعاني من التشرد

داخل مقاطعة ساكرامنتو

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: تفضل بزيارتنا دون حجز مسبق



### عوامل الخطر: التشرد

- المرض النفسي
- تجارب الطفولة السلبية
- تعاطي المواد المخدرة
- الفقر
- انخفاض مستويات التعليم
- الأحكام المسبقة (الانحياز) والتمييز
- عدم وجود مساكن مناسبة من حيث التكلفة

مراكز وبرامج لاستقبال الحالات دون حجز مسبق

**Guest House Homeless Clinic**

600 Bercut Drive, Sacramento, CA 95811  
(916) 440-1500  
الاثنين-الجمعة | 8 صباحاً - 5 مساءً  
[www.elhogarinc.org](http://www.elhogarinc.org)

يخدم البالغين المشردين الذين يعانون من تحديات تتعلق بالصحة النفسية.

يقدم الدعم من قبل الأقران ومجموعات الدعم والعلاج الفردي والدعم الدوائي والمساعدة في الحصول على المنافع العامة وإدارة الحالات والإحالات في مجال السكان.

**الأهلية:** البالغون المُشردون أو المعرضون لخطر التشرد (18 عاماً وأكبر) الذين يعانون من تحديات تتعلق بالحالة النفسية للشخص

**التكلفة:** مجاناً

**عملية الإحالة:** تفضل بزيارتنا دون حجز مسبق

**Nation's Finest**

East Southgate Dr., 7270  
Sacramento, CA, 95823  
(916) 393-8387  
الاثنين-الجمعة | 9 صباحاً - 5 مساءً  
[www.nationsfinest.org](http://www.nationsfinest.org)

يقدم خدمات للمحاربين القدامى وعائلاتهم. يقدم استشارات الصحة النفسية وتعاطي المواد المخدرة والخدمات الصحية وإدارة الحالات وخدمات التوظيف والمساعدة في مجال الإسكان وإحالات الموارد.

**الأهلية:** المحاربون القدامى وعائلاتهم/أصدقائهم

**التكلفة:** مجاناً

**عملية الإحالة:** الاتصال أو تسجيل الدخول دون حجز مسبق

مراكز وبرامج لاستقبال الحالات دون حجز مسبق

**Specialized Multiple Advocate Resource Team**

600 Bercut Drive, Sacramento, CA 95811  
(916) 440-1500  
الاثنين-الجمعة | 8 صباحاً - 5 مساءً  
[www.elhogarinc.org](http://www.elhogarinc.org)

يساعد المشردين الذين يعانون من مشكلة نفسية في الحصول على مزايا دخل الضمان التكميلي ومزايا التأمين ضد العجز الاجتماعي.

**الأهلية:** البالغون المشردون (الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و64 عاماً) الذين لديهم تاريخ طبي مُدون به حالات نفسية وطبية حادة.

يجب أن يكون أيضاً

- مؤهلاً أو مسجلاً في برنامج العلاج النفسي للمرضى في العيادات الخارجية
- معاق وغير قادر على العمل لمدة 12 شهراً
- مواطن أمريكي / مقيم دائم داخل الولايات المتحدة (قبل 20 أغسطس 1996)
- لم يتعاطى المواد المخدرة لمدة 90 يوماً على الأقل

**التكلفة:** مجاناً للمشردين ولأولئك المعرضين للخطر

**عملية الإحالة:** تفضل بزيارتنا دون حجز مسبق أو اتصل بنا لتحديد موعد





مراكز وبرامج لاستقبال الحالات دون حجز مسبق

**VA Homeless Drop-in Clinic**

(877) 424-3838

24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً

مركز استقبال المشردين من قدامى المحاربين. يوفر إحالات الخدمات والإسكان في حالات الطوارئ والإسكان المؤقت وعلاج تعاطي المواد المخدرة داخل محل الإقامة والفحص لبرنامج HUD-VASH (قسمة اختيار الإسكان للمحاربين القدامى).

الأهلية: أي محارب من المحاربين القدامى يعاني من مشاكل تتعلق بالإسكان

التكلفة: مجاني للمحاربين القدامى المؤهلين

عملية الإحالة: اتصل بنا للاستعلام أو تفضل بزيارتنا للحصول على المساعدة؛ يتعين عليك إحضار بطاقة هوية مصورة من الحكومة ونموذج DD214

**The Respite Center – Midtown HART**

**St. John's Lutheran Church**

1701 L St., Sacramento, CA 95811

الثلاثاء | 9:30 صباحاً حتى 12:30 مساءً

**Trinity Cathedral**

2620 Capitol Ave., Sacramento, CA 95816

الثلاثاء | 9:30 صباحاً حتى 12:30 مساءً

الخدمات المقدمة عبر برامج الدعم المؤقت لأي شخص يعاني من التشرد في ميدتاون - ساكرامنتو. يقدم خدمات الوصول إلى الملابس المتبرع بها والقهوة والوجبات الخفيفة ومنافذ لشحن الهواتف والوصول إلى منظم محلي للموارد.

الأهلية: أي فرد يعاني من التشرد داخل ميدتاون - ساكرامنتو

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: تفضل بزيارتنا دون حجز مسبق

الشباب المشرد

**Sacramento LGBT Community Center  
Housing Services**

1015 20th St., Sacramento, CA 95811

[info@saccenter.org](mailto:info@saccenter.org) | (916) 442-0185

من الاثنين إلى الجمعة | 10 صباحاً حتى 6 مساءً

أيام الأسبوع | 10 صباحاً حتى 4 مساءً

[www.saccenter.org/housing](http://www.saccenter.org/housing)

يزود شباب مجتمعات LGBTQ+ بخيارات إسكان داعمة بما في ذلك السكن المؤقت والتوظيف في حالات الطوارئ والمنازل المضيئة.

الأهلية: شباب مجتمعات LGBTQ+ (من

سن 18 حتى 24 عاماً)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: يتم الاستفادة من جميع برامج الإسكان من خلال Q-Spot. اتصل بنا لطلب المساعدة



الآثار السلبية الناتجة عن  
ظاهرة التشرد

زيادة خطر الإصابة بـ:

- اضطرابات تتعلق بتعاطي المواد المخدرة
- الأزمات النفسية
- الصدمة
- المشاكل الصحية/الطبية
- تحديات متعلقة بالعمل والتوظيف
- السجن

(SAMHSA, 2013)

## الشباب المُشرد

### Waking the Village

(916) 601-2979

admin@wakingthevillage.org

[www.wakingthevillage.org](http://www.wakingthevillage.org)

برامج للشباب وصغار البالغين الذين يعانون من التشرد أو عدم الاستقرار السكني أو المعرضين لخطر التشرد. يقدم ثلاثة برامج: Tubman House Audre's Emporium of New Tomorrows وفريق الوقاية والتدخل في ساكرامنتو.

الأهلية: خيارات الإسكان وبرامج الدعم المتاحة للشباب (من سن 12 إلى 24 عاماً)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا لطلب المساعدة

### Wind Youth Services

815 S St., Sacramento, CA 95811

(916) 561-4900

(916) 628-1492 (خط اللجوء على مدار الساعة)

يوميًا | 8:30 صباحاً - 4 مساءً

[www.windyouth.org](http://www.windyouth.org)

يقدم خدمات مناسبة للعمر للشباب المشردين والهاربين بما في ذلك المأوى المؤقت والرعاية المؤقتة وخدمات تتعلق بتوفير شبكة الحماية/البقاء على قيد الحياة. كما يقدم المشورة ومجموعات الدعم والتدخل في الأزمات والعلاقات بالموارد وورش العمل الهادفة إلى رفع مستوى الصحة والمهارات الحياتية وإدارة الحالات والمساعدة في الحصول على الوثائق الحيوية.

الأهلية: الشباب المشردين والهاربين (حتى سن 24 عاماً)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا للاستعلام أو تفضل بزيارتنا دون موعد مسبق للحصول على الدعم

## المساعدة في مجال الإسكان

### Next Move Sacramento

(916) 454-2120

[www.nextmovesacramento.org](http://www.nextmovesacramento.org)

يوفر خيارات السكن وخدمات الدعم للأسر وأولئك الذين لا مأوى لهم.

الأهلية: عائلات بلا مأوى مع أطفال معالين (أقل من 18 عاماً) وبالغون عازبون بلا مأوى (18 عاماً وأكبر)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: تفضل بالاتصال أو زيارة إدارة المساعدة الإنسانية (DHA) في مقاطعة ساكرامنتو للحصول على المساعدة. رقم الهاتف الخاص بإدارة المساعدة الإنسانية (916) 874-3100 (DHA)

### Quinn Cottages

1500 North C Street, Sacramento, CA 95814

(916) 492-9605

[www.cottagehousing.org](http://www.cottagehousing.org)

دعم الإسكان للمشردين الذين يعانون من إعاقة تم توثيقها رسمياً أو من فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز أو اضطراب نفسي أو اضطرابات تعاطي المواد المخدرة.

الأهلية:

- متشرد لمدة عام أو أكثر وقادماً من مكان غير مخصص للسكن أو فقدان للسكن والتشرد لأربع مرات أو أكثر خلال العام الواحد
- وعليه التقدم بوثيقة تثبت إعاقته؛ الصحة النفسية وتعاطي المواد المخدرة وفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: برجاء الاتصال بالرقم 211 واطلب التحدث مع أحد المسؤولين حول Quinn Cottages

## نظام الخدمات المقدمة إلى كبار السن (المسنين)

خدمات الصحة النفسية المجتمعية ويدعم برامج مصممة خصيصاً للمسنين (من سن 55 عاماً وأكبر).

### الخدمات في أوقات الأزمات

#### Del Oro Caregiver Resource Center

8241 Auburn Blvd., Ste. 265  
Citrus Heights, CA 95610

(916) 728-9333

[www.deloro.org/services](http://www.deloro.org/services)

يوفر الدعم لمقدمي الرعاية الأسرية للبالغين المصابين بحالات إعاقة أو أمراض مزمنة. تشمل الخدمات المقدمة ما يلي: الاستشارات الأسرية والدعم العاطفي وتقديم المشورة ومجموعات الدعم والخدمات المقدمة عبر برامج الدعم المؤقت وخطط الرعاية والاستشارات القانونية والمالية وإحالات الموارد.

**الأهلية:** يجب على الشخص أن يعتني حينها بأخر بالغ مصاب بحالة مرضية تؤثر على قدراته الذهنية والتي حدثت بعد سن 18 عاماً أو رعاية شخص يبلغ من العمر 60 عاماً وأكثر بغض النظر عن التشخيص المرضي والذي يتطلب المساعدة في نشاطين أو أكثر من أنشطة الحياة اليومية

**التكلفة:** مجاناً

**عملية الإحالة:** دعوة للفحص

#### Friendship Line California

1-888-670-1360

24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً

خط ساخن مجاني للتدخل في الأزمات وخط آخر يمكن للشخص التحدث من خلاله مع متطوعين للدعم العاطفي في الظروف غير الطارئة لدعم المسنين (60 عاماً وأكبر). اتصل بنا للحصول على المساعدة الفورية.

### الخدمات في أوقات الأزمات

#### SAGE National LGBT Elder Hotline

(877) 360-LGBT (5428)

24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً

[www.sageusa.org](http://www.sageusa.org)

الدعم العاطفي في حالات الأزمات لمجتمع LGBT+ من كبار السن بما في ذلك إحالات الموارد.

#### WEAVE Elder Abuse Program

(916) 804-7673

الاثنين-الجمعة | 8:30 صباحاً - 5:30 مساءً  
(خط للدعم على مدار الساعة) (916) 920-2952

يوفر دعماً عاطفياً ونفسياً فوراً للمسنين الذين تعرضوا لمعاملة سيئة من قبل الشريك أو أحد أفراد الأسرة. تشمل الخدمات ما يلي: التوعية والمرافقة والإمدادات في حالات الطوارئ وإحالات الموارد.

**الأهلية:** المسنون (بعم 60 عاماً أو أكبر)

**التكلفة:** مجاناً

**عملية الإحالة:** برجاء الاتصال خلال ساعات العمل. برجاء الاتصال بخط الدعم المتوفر على مدار الساعة خارج ساعات العمل المحددة



#### الدعم الاجتماعي

تلعب العلاقات الاجتماعية المتزايدة والعلاقات الشخصية الوثيقة دوراً فاعلاً في تحسين الصحة النفسية للمسنين

(منظمة الصحة للبلدان الأمريكية، دون تاريخ)

## الدعم الاجتماعي

### Al-Afia for Seniors

3820 Auburn Blvd, Ste. 83  
Sacramento, CA 95821

(916) 486-8626

الاثنين-الجمعة | 9 صباحاً - 5 مساءً

[www.mas-ssf.org](http://www.mas-ssf.org)

خدمات للمسلمين المسنين للمساعدة في حالات الاكتئاب والقلق والعزلة والعجز المقترن غالباً بالشيخوخة. ينظم المناسبات التعليمية وأنشطة الدعم الاجتماعي ويوفر إحالات الموارد.

الأهلية: المسنين المسلمين

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا لمزيد من المعلومات

### Ethel MacLeod Hart Senior Center

915 27th St., Sacramento, CA 95816

(916) 808-5462

الاثنين-الجمعة | 8 صباحاً - 5 مساءً

<http://www.cityofsacramento.org/hartcenter>

يقدم خدمات لدعم استقلالية المسنين. يقدم البرامج اليومية والأنشطة الترفيهية وبرامج الصحة والعافية والإحالات المجتمعية والتعامل مع النظام العام.

الأهلية: المسنون (بعمر 50 عاماً أو أكبر)

التكلفة: معظم الخدمات مجانية

عملية الإحالة: اتصل بنا للمزيد من المعلومات أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني

## الدعم الاجتماعي

### Healthy Village Senior Group

6000 Lemon Hill Dr., Sacramento, CA  
95824 (916) 393-3083

الاثنين والأربعاء | 9 صباحاً حتى 12 مساءً

[www.unitediumien.org](http://www.unitediumien.org)

مساحة اجتماعية آمنة وداعمة لكبار السن من مجتمع Iu Mien لمشاركة مخاوفهم الصحية والعافية والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية.

الأهلية: البالغون من مجتمع Iu Mien (من سن 40 عاماً وأكبر)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: تفضل بزيارتنا دون حجز مسبق

### Senior Companionship Program

5523 34th St., Sacramento, CA 95820

(916) 210-8733

(916) 227-2600 (بعد انتهاء ساعات العمل) من

الاثنين إلى الجمعة | 8:30 صباحاً حتى 5 مساءً

[www.lafcc.org](http://www.lafcc.org)

يقدم زيارات منزلية ومساعدة للاتينيين المسنين المعزولين.

الأهلية: المسنين اللاتينيين

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل أو قم بزيارتنا أو تفقد الموقع الإلكتروني للمزيد من المعلومات



## الدعم الاجتماعي

### SeniorLink

3870 Rosin Court, Ste. 130  
Sacramento, CA 95834

(916) 369-7872

الاثنين-السبت | 8 صباحاً - 5 مساءً

[www.elhogarinc.org](http://www.elhogarinc.org)

يقدم للمسنين الأنشطة والنزهات والنقل وإحالات الخدمة والمجموعات الثقافية وتنمية المهارات والأنشطة التطوعية.

الأهلية: المسنون (55 عاماً وأكبر) ممن يعانون من القلق أو الاكتئاب أو العزلة ولا يتلقون الخدمات من خلال خطة الصحة النفسية في مقاطعة ساكرامنتو أو المسجلين في برنامج مكثف لإدارة الحالات

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا أو أكمل نموذج الإحالة عبر الإنترنت

### Senior Peer Counseling – Supporting Community Connections Older Adult Program

720 Howe Ave, Ste. 102  
Sacramento, CA 95825

(916) 855-5444

الاثنين-الجمعة | 9 صباحاً - 5 مساءً

يزود المسنين المعزولين والمقيمين في المنزل بمشورات من الأقران وإحالات الموارد والتعليم.

الأهلية: المسنون (بعمر 55 عاماً أو أكبر)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا لطلب المساعدة

## الدعم الاجتماعي

### Sierra Elder Wellness Program

3870 Rosin Court, Ste. 130  
Sacramento, CA 95834

(916) 369-7872

الاثنين-السبت | 8 صباحاً - 5 مساءً

[www.elhogarinc.org](http://www.elhogarinc.org)

خدمات الصحة النفسية المتخصصة في العيادات الخارجية للمسنين. تشمل الخدمات التواصل وتلقي المشورة وإعادة تأهيل وعلاج الصحة النفسية وخدمات متعلقة بتوفير الأدوية لعلاج الحالات النفسية والمساعدة في مجال الإسكان وإدارة الحالات.

الأهلية: المسنون (55 عاماً وأكبر) ممن يعانون من إعاقة وظيفية كبيرة في حياتهم بسبب الأعراض الناتجة عن الحالة النفسية المزمنة

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا أو تفضل بزيارتنا دون موعد مسبق للحصول على الدعم

### Telephone Reassurance Program

(916) 334-1072

[www.eskaton.org/post/telephone-reassurance](http://www.eskaton.org/post/telephone-reassurance)

يدعم المسنين المعزولين والمقيمين في المنزل بصورة دائمة بمكالمات هاتفية منتظمة لإبقائهم على تواصل مع المجتمع المحلي. يقدم فرصاً للتواصل الاجتماعي مع الآخرين وإحالات الموارد وإجراء فحوصات السلامة والعافية.

الأهلية: المسنون المعزولين والمقيمين في المنزل بصورة دائمة (من سن 55 عاماً وأكبر)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: الإحالات الذاتية أو عن طريق المهنيين. برجاء استكمال عملية التقديم عبر الإنترنت

خدمات الدعم لأولياء الأمور ويتضمن ذلك التعليم والخدمات المقدمة عبر برامج الدعم المؤقت والمساعدة في الإسكان والدعم الجماعي والتعامل مع النظام العام.

### الدعم الأسري بالاحتضان والرعاية البديلة

#### Capitol Adoptive Families Alliance Respite Program

(916) 671-2030

الاثنين-الجمعة | 8 صباحاً - 5 مساءً

[www.capadoptfam.org](http://www.capadoptfam.org)

يقدم للمجتمع الحاضن مجموعات دعم الوالدين والمراهقين وبرنامج للدعم المؤقت ونزهات للعائلات والآباء والأطفال.

الأهلية: أسر محتضنة تعيش في مقاطعة ساكرامنتو أو تم احتضانهم هناك.

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا لطلب المساعدة

#### The Source

2750 Sutterville Rd. Sacramento, 95820

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

24 ساعة يومياً و7 أيام أسبوعياً

[www.thesourcesacramento.com](http://www.thesourcesacramento.com)

يقدم الدعم العاجل للشباب الخاضعين للرعاية البديلة (الحاليين والسابقين) وأسرتهم المعيلة. تشمل الخدمات خطأً ساخناً للدعم المجاني وإدارة الحالات وخدمات الصحة النفسية وإحالات الموارد.

الأهلية: الشباب الخاضعين للرعاية

البديلة (حتى سن 26 عاماً) الذين يعانون

أو يمرون بأزمة حالية

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا/أرسل لنا رسالة

نصية/انخرط معنا في دردشة (محادثة) لتلقي المساعدة

### دعم الوالدين

#### Crisis Nursery

الموقع الشمالي | (916) 679-3600

4533 Pasadena Ave.

Sacramento, CA 95821

الموقع الجنوبي |

(916) 394-2000

6699 South Land Park Dr.

Sacramento, CA 95831

24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً

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

الرعاية الطارئة لأطفال العائلات في أوقات الأزمات (حتى 30 يوماً) العائلات مؤهلة للحصول على دعم إدارة الأزمات والحالات.

الأهلية: الآباء في وقت الأزمة ممن يحتاجون

لخدمات رعاية لأطفالهم (من سن 0 حتى 5

سنوات).

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا لتحديد موعد والاستعلام عن الأماكن الشاغرة؛ هناك قائمة للانتظار

#### Help Me Grow Sacramento

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

[www.helpmegrowsac.org](http://www.helpmegrowsac.org)

يخدم العائلات التي لديها أطفال (من سن 0

وحتى 5 سنوات). يقدم الموارد والمشورة

والفحوصات الخاصة بمستوى النمو والأنشطة

الموصى بها لتسهيل عملية النمو.

الأهلية: الأطفال (من سن 0 وحتى 5 سنوات)

والذين يقيمون في مقاطعة ساكرامنتو

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل أو تفقد الموقع

الإلكتروني لتلقي المساعدة



## الدعم الأبوي

### La Familia Counseling Center

5523 34th St., Sacramento, CA 95820  
(916) 210-8733  
(916) 227-2600 (بعد انتهاء ساعات العمل)  
من الاثنين إلى الجمعة | 8:30 صباحاً حتى 5 مساءً  
[www.lafcc.org](http://www.lafcc.org)

يقدم للوالدين أساليب خاصة بالتدخل في الأزمات ومجموعات الدعم وخدمات الصحة النفسية للشباب (من سن 0 وحتى 21 سنة) والخدمات المتعلقة بالحمل والتوعية و تثقيف الوالدين.

الأهلية: تختلف وفقاً للبرنامج تفقد الموقع الإلكتروني لمعرفة التفاصيل  
التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل أو قم بزيارتنا أو تفقد الموقع الإلكتروني للمزيد من المعلومات

### Sacramento Advocates for Family Empowerment (SAFE) Program

720 Howe Ave., Ste. 108  
Sacramento, CA 95825  
(916) 855-5427  
الاثنين-الجمعة | 9 صباحاً - 5 مساءً

يقدم الدعم للشباب والأسرة على جميع مستويات نظام الصحة النفسية العامة. كما يدعم العملاء من خلال توفير مجموعات الدعم وإدارة الخدمة وورش عمل تهدف إلى خلق خطة إجراءات استعادة العافية (WRAP) وإحالات الخدمات.

الأهلية: العائلات/مقدمو الرعاية والشباب (حتى سن 25 عاماً)  
التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا لطلب المساعدة

## الدعم الأبوي لصغار البالغين

### Tubman House

(916) 601-2979  
[admin@wakingthevillage.org](mailto:admin@wakingthevillage.org)  
[www.wakingthevillage.org](http://www.wakingthevillage.org)

يقدم ما قد يصل إلى عامين من الإسكان والدعم للآباء الشباب وأطفالهم والذي يتضمن تدريباً مكثفاً وبيئة داعمة وإحالات للحصول على سكن دائم.

الأهلية: الأبوة أو الأمومة أو الشباب الحوامل (18-24 سنة) الذين يعانون من التشرد

التكلفة: مجاناً  
عملية الإحالة: اتصل بنا لطلب المساعدة

## الدعم عبر الهاتف

### California Youth Crisis Line

(800) 843-5200  
24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً  
[www.calyouth.org](http://www.calyouth.org)

نظام إحالة واستجابة لحالات الطوارئ على مستوى الولاية مجاناً للشباب (من سن 12 حتى 24 عاماً) والأسر التي تمر بأزمة ما. يقدم خدمات التدخل في أوقات الأزمات وإحالات الموارد وقائمة من الخدمات/الموارد عبر الإنترنت.

### Love is Respect

(866) 331-9474 | 1 رقم بإرسال كلمة "LOVEIS"  
رقم 22522  
24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً  
[www.loveisrespect.org](http://www.loveisrespect.org)

معلومات سرية ودعم وتوعية مجانية للشباب (من سن 13 إلى 26 عاماً) ممن لديهم أسئلة أو مخاوف بشأن علاقاتهم الرومانسية. كما يقدم الدعم لأفراد الأسرة المعنيين والمعلمين والمستشارين وغيرهم من مقدمي الرعاية الشباب. الاتصال أو إرسال الرسائل النصية أو الدردشة

## الدعم بالاتصال

### Child Care Services – Child Action, Inc.

916-369-0191  
[info@childaction.org](mailto:info@childaction.org)  
<http://www.childaction.org>

مورد رعاية الطفل وخدمة الإحالة لمقاطعة ساكرامنتو. يقدم أيضاً الإعانات المالية وخدمات التوظيف والتدريب والتعليم للوالدين ودعمهم فضلاً عن قائمة الأهلية الخاصة برعاية الأطفال.

### Partnership to End Addiction

قم بإرسال الرسالة التالية: CONNECT لـ 55753  
[www.drugfree.org](http://www.drugfree.org)

عين موعداً لمكالمة عبر الهاتف:  
[www.scheduler.drugfree.org](http://www.scheduler.drugfree.org)

أرسل بريد إلكتروني إلى:  
[www.drugfree.org/email-a-specialist/](http://www.drugfree.org/email-a-specialist/)

خط مساعدة مجاني لأولئك الذين يقومون بدور داعم للشباب الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المواد المخدرة.

### The Source

thesource@kidshome.org | (916) 787-7678  
24 ساعة يومياً و7 أيام أسبوعياً  
<http://www.thesourcesacramento.com/>

خط هاتفي/نصي مجاني في حالة الأزمات وفي حالات الرعاية المؤقتة للشباب الخاضعين للرعاية البديلة وأسره المعيلة (حتى سن 26 عاماً).

خدمة الإحالة وتقديم معلومات سريعة مجاناً



## الدعم أثناء الحمل

### Birth & Beyond Family Resource Centers

<https://www.birth-beyondfrc.com>  
(888) 281-3000 (خط للدعم على مدار الساعة)

يقدم الخدمات والأنشطة والفرص للأسر في المجتمع المحلي. تشمل الخدمات التدخل في الأزمات وتقديم المشورة وإحالات الخدمات ودعم الاحتياجات الأساسية ومجموعات اللعب للوالدين/الأطفال ودروس لصقل مبادئ الحياة الصحية والتدريب على صقل المهارات الوظيفية ومعارض الصحة المجتمعية وتنمية الشباب.

الأهلية: الإناث الحوامل والأسر التي لديها أطفال تتراوح أعمارهم بين 0 و5 سنوات  
التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: تفضل بزيارة أحد المواقع الستة داخل مقاطعة ساكرامنتو:  
[www.birth-beyondfrc.com/locations](http://www.birth-beyondfrc.com/locations)

### Black Mothers United

4625 44th St. Ste. 13  
Sacramento, CA 95824

(916) 559-4809  
الاثنين-الجمعة | 8 صباحاً - 5 مساءً  
[www.blackmothersunited.org](http://www.blackmothersunited.org)

دعم الأمهات السود أثناء مراحل الحمل (ما قبل الولادة وحتى بعد الولادة). يقدم مدرباً يعمل خصيصاً لتقديم الدعم أثناء الحمل وخدمات الرعاية من رفقاء الولادة والدعم أثناء عملية الرضاعة وأنشطة لتحسين الصحة والعافية ومجموعة الدعم.

الأهلية: الحوامل (30 أسبوعاً أو أقل) اللائي يُصنفن على أنهن أميركيات من أصول أفريقية أو سوداء ويعشن في مقاطعة ساكرامنتو  
التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: برجاء الاتصال للتواصل مع منسق التسجيل

## الدعم عبر الهاتف

دعم فوري نفسي ومواجهة الأزمات عبر الهاتف أو الرسائل النصية أو الدردشة. جميع الموارد المقدمة عبر هذا القسم مجانية والعديد منها متاح على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

### الدعم بالاتصال في أوقات الأزمات

#### California Youth Crisis Line

(800) 843-5200  
24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً  
[www.calyouth.org](http://www.calyouth.org)

نظام إحالة واستجابة لحالات الطوارئ على مستوى الولاية مجاناً للشباب (من سن 12 حتى 24 عاماً) والأسر التي تمر بأزمة ما. يقدم خدمات التدخل في أوقات الأزمات وإحالات الموارد وقائمة من الخدمات/الموارد عبر الإنترنت.

#### Crisis Text Line

أرسل كلمة "Home" إلى الرقم: 741741  
24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً  
استشارة نصية مجانية للأزمات لمواجهة أي أزمة نفسية.

#### Love is Respect

(866) 331-9474 | 1 قم بإرسال كلمة  
"LOVEIS" لرقم 22522  
24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً  
[www.loveisrespect.org](http://www.loveisrespect.org)

معلومات سرية ودعم وتوعية مجانية للشباب (من سن 13 إلى 26 عاماً) ممن لديهم أسئلة أو مخاوف بشأن علاقاتهم الرومانسية. كما يقدم الدعم لأفراد الأسرة المعنيين والمعلمين والمستشارين وغيرهم من مقدمي الرعاية الشباب. الاتصال أو إرسال الرسائل النصية أو الدردشة

#### Mental Health 24-Hour Crisis Line

(888) 881-4881 أو (916) 875-1055

يساعد المقيمين غير المؤمن عليهم الذين يعانون من أزمة نفسية في العثور على العلاج والخدمات ذات الصلة. تقدم تقييمات مجانية للصحة النفسية وأهلية الخدمة وإحالات الموارد.

### الدعم بالاتصال في أوقات الأزمات

#### National Runaway Safeline

(800) RUNAWAY (786-2929)  
24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً  
[www.1800runaway.org](http://www.1800runaway.org)

خدمات مجانية وسرية للتدخل في أزمات الشباب المشردين والهاربين أو أولئك المعرضين لأزمات تزيد من خطر هروبهم (من سن 12 إلى 21 عاماً) وأسرههم. الدعم متاح عبر الهاتف والدردشة والبريد الإلكتروني (عبر الموقع الإلكتروني).

#### National Veterans Foundation

(888) 777-4443  
24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً  
[www.nvf.org](http://www.nvf.org)

يقدم دعم الأزمات للمحاربين القدامى من قبل مستشارين مخصصين ومن الأقران وخدمة الإحالات إليهم ولعائلاتهم.

#### SAGE National LGBT Elder Hotline

(877) 360-LGBT (5428)  
24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً  
[www.sageusa.org](http://www.sageusa.org)

الدعم العاطفي في حالات الأزمات لمجتمع LGBT+ من كبار السن بما في ذلك إحالات الموارد.



## الدعم بالاتصال في أوقات الأزمات

### Suicide Prevention Crisis Line

1-800-273-8255 أو (916) 368-3111  
أرسل رسالة نصية بكلمة "HOPE" لرقم (916)  
(iCAN) (4226-668)  
24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً

دعم مجاني وفوري للأزمات النفسية لأولئك  
الذين يعانون من أزمة نفسية و/أو الذين يفكرون  
في الانتحار.

### The Source

thesource@kidshome.org | (916) 787-7678  
24 ساعة يومياً و7 أيام أسبوعياً  
[www.thesourcesacramento.com](http://www.thesourcesacramento.com)

خط هاتفي/نصي مجاني في حالة الأزمات  
وفي حالات الرعاية المؤقتة للشباب  
الخاضعين للرعاية البديلة وأسرتهم المعيلة  
(حتى سن 26 عاماً).

### The Trevor Project

(866) 488-7386 | 1 قم بإرسال كلمة "START"  
لرقم 678-678  
24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً  
[www.thetrevorproject.org](http://www.thetrevorproject.org)

يوفر دعماً سرياً في ظل الأزمات وخدمات منع  
الانتحار لشباب مجتمع LGBTQ+ (حتى سن 25  
عاماً) الذين يعانون من كشف هويتهم كونهم في  
مجتمع LGBTQ+ والاكنتاب والانتحار

## الدعم بالاتصال في أوقات الأزمات

### Trans Lifeline

(877) 565-8860  
24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً  
[www.translifeline.org](http://www.translifeline.org)

خط دعم سري ومجهول من الأقران للعاشرين  
جنسياً ولغير المتوافقين جنسياً ولأصدقائهم  
ولعائلاتهم. يقدم الدعم العاطفي وإحالات الخدمات  
ذات الصلة والمنح الصغيرة.

### Veterans Crisis Line

(800) 273-8255 (اضغط 1) | أرسل رسالة نصية  
إلى 838255  
(800) 799-4889 (الصم وضعاف السمع)؛ 24  
ساعة يومياً و7 أيام أسبوعياً  
[www.veteranscrisisline.net](http://www.veteranscrisisline.net)

خط هاتفي مجاني وسري لمواجهة أزمات  
المحاربين القدامى وأفراد الخدمة العسكرية  
الحاليين وعائلاتهم. يتصل ذوو الصلة بالمستجيبين  
المهتمين والمؤهلين من إدارة شؤون المحاربين  
القدامى الذين يقدمون الاستشارات السرية  
للأزمات وروابط إلى الموارد ذات الصلة بما في ذلك  
الخدمات في مركز طبي محلي خاص بالمحاربين  
القدامى.



### طوارئ الصحة النفسية

موقف خطير ومهدد للحياة حيثما يهدد الفرد بإلحاق الأذى الفوري بنفسه أو بالآخرين أو يكون  
مرتبكاً بشدة أو بعيداً كل البعد عن الواقع حوله أو خارج نطاق السيطرة

إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه يعاني من حالة طوارئ تتعلق بحالته النفسية

انتقل إلى أقرب غرفة طوارئ أو اتصل بـ 911 واطلب فريق دعم المجتمع المحلي (الفريق  
المتنقل للاستجابة للأزمات)

### الدعم الهاتفي لمواجهة عنف الشريك الحميم

#### Love is Respect

331-9474 (866) 1 | قم بإرسال كلمة  
"LOVEIS" لرقم 22522  
24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً  
[www.loveisrespect.org](http://www.loveisrespect.org)

معلومات سرية ودعم وتوعية مجانية للشباب (من سن 13 إلى 26 عاماً) ممن لديهم أسئلة أو مخاوف بشأن علاقاتهم الرومانسية. كما يقدم الدعم لأفراد الأسرة المعنيين والمعلمين والمستشارين وغيرهم من مقدمي الرعاية الشباب. الاتصال أو إرسال الرسائل النصية أو الدردشة.

#### WEAVE 24-hour Crisis Line

(916) 920-2952  
24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً  
[www.weaveinc.org](http://www.weaveinc.org)

تدخل فوري ومجاني وسري في الأزمات التي يمر بها الناجين/الناجيات من العنف الأسري والاعتداء الجنسي والاتجار لأغراض الاستغلال الجنسي.

#### My Sister's House

(916) 428-3271  
24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً  
[www.my-sisters-house.org](http://www.my-sisters-house.org)

يقدم دعماً مجانياً بلغات عدة للنساء المقهورين من الجالية الآسيوية وسكان جزر المحيط الهادئ (API) اللاتي تعرضن للعنف المنزلي والاعتداء الجنسي والاتجار بالبشر.

#### National Domestic Violence Hotline

(800) 799-7233 | أرسل رسالة نصية  
بكلمة "Start" إلى رقم 88788؛ 24 ساعة  
يومياً و7 أيام أسبوعياً [www.thehotline.org](http://www.thehotline.org)  
خط ساخن مجاني وسري لمواجهة الأزمات التي مر بها الناجيات من العنف المنزلي. الاتصال أو إرسال الرسائل النصية أو الدردشة.

### الدعم عبر الهاتف في أوقات عدم حدوث الأزمات

#### Consumer Operated Warm Line

(916) 366-4668  
الاثنين-الجمعة | 9 صباحاً - 5 مساءً  
خط هاتف مجاني في أوقات عدم حدوث الأزمات للدعم عبر الإنصات للمتكلم الداعم وإحالات الخدمات وورش عمل خاصة بإجراءات استعادة العافية (WRAP).

#### Amala Youth Hopeline

(855) 952-6252  
اتصل: أيام الاثنين/الأربعاء/الجمعة حتى الأحد |  
6 مساءً حتى 10 مساءً  
أرسل رسالة نصية: أيام الأربعاء/الأحد | 6  
مساءً حتى 10 مساءً [www.mas-ssf.org](http://www.mas-ssf.org)  
خدمة إحالة مجانية وسرية وافية بالأغراض الثقافية من الأقران للشباب المسلم.

#### SAMHSA's National Helpline

1 (800) 662-HELP (4357)  
[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)

خدمة سرية ومجانية للمعلومات والإحالة على مدار 24 ساعة (باللغتين الإنجليزية والإسبانية) للأفراد والعائلات الذين يواجهون اضطرابات نفسية و/أو اضطرابات تتعلق بتعاطي المواد المخدرة.

#### VA Caregiver Support Line

(855) 260-3274 (مجانياً)  
الاثنين-الجمعة | 5 صباحاً - 7 مساءً؛ السبت | 5  
صباحاً - 2 مساءً

خط دعم مجاني للمحاربين القدامى وأولئك الذين يقدمون الرعاية للمحاربين القدامى. يقدم المشورة الداعمة وخدمات دعم مقدمي الرعاية والخدمات التعليمية وإدارة وإحالات الموارد.

خط الدعم الهاتفي لمواجهة اضطرابات تعاطي المواد  
المخدرة

**Al-Anon Family Group/Alateen – National**

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

<https://al-anon.org>

يقدم دعم هاتفي على مدار الساعة للعائلات  
والأصدقاء المتأثرين بإدمان أحبائهم للكحول.

**Alcoholics Anonymous – Sacramento**

(916) 454-1100

يوفر دعماً هاتفياً على مدار الساعة للأفراد  
الراغبين في التوقف عن شرب المشروبات  
الكحولية.



**طوارئ الجرعات المفرطة**

لا تتردد في الاتصال برقم 911  
في حالات الطوارئ الطبية  
المرتبطة بالكحول والمواد  
المخدرة الأخرى.

الباركان □ (نالوكسون) هو دواء  
يمكنه عكس آثار جرعات  
الأفيون/الهيروين المفرطة  
ويمكن استخدامه أثناء حدوث  
أعراض الجرعة الزائدة، يحمل  
الكثير من أفراد الطوارئ  
الباركان □ معهم.

يمكن شراؤه أيضاً من الصيدليات  
بدون وصفة طبية. للمزيد من  
المعلومات، استشر مزود الخدمة  
الصحية أو الصيدلي.

خط الدعم الهاتفي لمواجهة اضطرابات تعاطي المواد  
المخدرة

**National Council on Alcoholism and  
Drug Dependence Hope Line**

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

يوجه المتصلين إلى البرامج التابعة المحلية في  
جميع أنحاء البلاد للمساعدة في مواجهة  
الاضطرابات الناجمة عن تعاطي المواد المخدرة.

**Partnership to End Addiction**

قم بإرسال الرسالة التالية: 55753 ل CONNECT

[www.drugfree.org](http://www.drugfree.org)

**عين موعداً لمكالمة عبر الهاتف:**

[www.scheduler.drugfree.org](http://www.scheduler.drugfree.org)

**أرسل بريد إلكتروني إلى:**

[www.drugfree.org/email-a-specialist/](http://www.drugfree.org/email-a-specialist/)

خط مساعدة مجاني لأولئك الذين يقومون بدور  
داعم للشباب الذين يعانون من اضطرابات  
تعاطي المواد المخدرة.

**Sacramento Fellowship of Narcotics  
Anonymous**

(877) 623-6363

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

يقدم دعم هاتفي على مدار الساعة للأفراد  
الراغبين في الحياة دون شرب الكحول أو تعاطي  
المواد المخدرة.

**SAMHSA's National Helpline**

1 (800) 662-HELP (4357)

[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)

خدمة سرية ومجانية للمعلومات والإحالة على  
مدار 24 ساعة (باللغتين الإنجليزية والإسبانية)  
للأفراد والعائلات الذين يواجهون اضطرابات نفسية  
و/أو اضطرابات تتعلق بتعاطي المواد المخدرة.



## برامج الدعم المؤقت

إعدادات هادئة وآمنة للأشخاص لتحسين مستوى رفاهية حياتهم وتقليل التوتر وزيادة الترابط وتقليل مشاعر العزلة وزيادة معرفتهم ببرامج الدعم المتاحة وكيفية الوصول إليها وتقليل الزيارات إلى غرفة الطوارئ ومستشفيات الأمراض النفسية.

### الرعاية المؤقتة في أوقات الأزمات

#### Abiding Hope Respite House

9916 Zion Way, Sacramento, CA 95827  
(916) 287-4860  
[www.tpcp.org/programs](http://www.tpcp.org/programs)

يقدم فترات من الرعاية قصيرة الأمد في ظل الأزمات النفسية (لمدة 7-14 يوماً) والتي تشمل الدعم أثناء الأزمة بعد انتهاء ساعات العمل وإدارة الرعاية وإحالات الخدمة والخدمات النفسية والأدوية ومجموعات لصقل المهارات الحياتية. **الأهلية:** الكبار (18 عاماً وأكبر) ممن يعانون من إعاقة نفسية.

يجب أيضاً:

- ألا تعاني من مرض السل
- الإقلاع عن الإدمان لمدة أسبوعين
- أن يكونوا قادرين على إدارة أدويتهم بأنفسهم
- ألا يكونوا معرضين لخطر إيذاء أنفسهم حينها
- ليس لديهم أي إعاقة جسدية تؤثر على حركتهم

**التكلفة:** مجاناً

**عملية الإحالة:** المجتمع المحلي أو الإحالة الذاتية اتصل بنا لطلب المساعدة



### الرعاية المؤقتة في أوقات الأزمات

#### HOPE Cooperative Mental Health Crisis Respite Center

(916) 737-7483  
24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً  
[www.hopcoop.org/services](http://www.hopcoop.org/services)

الرعاية المؤقتة (حتى 23 ساعة) للبالغين الذين يعانون من أزمة نفسية لكنهم ليسوا في خطر مباشر على أنفسهم أو الآخرين. يتلقى الأفراد خدمات الاستماع لغرض الدعم وإحالات الخدمة الطبية واستخدام جهاز كمبيوتر وهاتف.

**الأهلية:** البالغون (بعمر 18 عاماً أو أكبر)

**التكلفة:** مجاناً

**عملية الإحالة:** اتصل بنا لاستقبالك

#### Saint John's Mental Health Respite Program

8401 Jackson Rd., Sacramento, CA 95825  
(916) 453-1482  
[info@saintjohnsprogram.org](mailto:info@saintjohnsprogram.org)  
[www.saintjohnsprogram.org](http://www.saintjohnsprogram.org)

الرعاية المؤقتة (حتى 7 أيام) للبالغين و/أو الأمهات اللاتي يعانين من أزمة نفسية لا تهدد حياتهم حينها. يقدم خدمات التدخل لحل الأزمات والمشورة للأفراد والعائلات والعائلية وتقييمات الصحة النفسية واستشارات تتعلق بتعاطي المواد المخدرة والدعم عبر الأقران وإحالات الموارد وإدارة الحالات والإسكان المؤقت.

**الأهلية:** الإناث البالغة و/أو الأمهات **التكلفة:**

مجاناً

**عملية الإحالة:** اتصل بنا للاستعلام عن الخدمات

## الرعاية المؤقتة في أوقات الأزمات

### The Ripple Effect

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

[therippleeffect@achurchforall.org](mailto:therippleeffect@achurchforall.org)

الاثنين-الجمعة | 12 مساءً - 6 مساءً

[www.achurchforall.org](http://www.achurchforall.org)

خدمات تتعلق بتوفير الدعم النفسي المؤقت من قبل الأقران لمن يعانون من أزمة نفسية والتي لا تشكل تهديداً مباشراً على الحياة أو بحاجة إلى تلقي العلاج النفسي بالإقامة داخل المستشفى. تشمل الخدمات تقديم المشورة من قبل الأقران وتنسيق الرعاية وإحالات الموارد.

الأهلية: البالغون (من سن 18 حتى 70 عاماً)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا لمزيد من المعلومات أو تفضل بزيارتنا

## الرعاية المؤقتة المخططة

### Capitol Adoptive Families Alliance Respite Program

(916) 671-2030

الاثنين-الجمعة | 8 صباحاً - 5 مساءً

[www.capadoptfam.org](http://www.capadoptfam.org)

يقدم للمجتمع الحاضن مجموعات دعم الوالدين والمراهقين وبرنامج للدعم المؤقت ونزهات للعائلات والآباء والأطفال.

الأهلية: أسر محتضنة تعيش في مقاطعة ساكرامنتو أو تم احتضانهم هناك.

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا لطلب المساعدة

## الرعاية المؤقتة المخططة

### Del Oro Caregiver Resource Center

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

[www.deloro.org/services](http://www.deloro.org/services)

يوفر الدعم لمقدمي الرعاية الأسرية للبالغين المصابين بحالات إعاقة أو أمراض مزمنة. تشمل الخدمات المقدمة ما يلي: الاستشارات الأسرية والدعم العاطفي وتقديم المشورة ومجموعات الدعم والخدمات المقدمة عبر برامج الدعم المؤقت وخطط الرعاية والاستشارات القانونية والمالية وإحالات الموارد.

الأهلية: يجب على الشخص أن يعتني حينها بأخر بالغ مصاب بحالة مرضية تؤثر على قدراته الذهنية والتي حدثت بعد سن 18 عاماً أو رعاية شخص يبلغ من العمر 60 عاماً وأكثر بغض النظر عن التشخيص المرضي والذي يتطلب المساعدة في نشاطين أو أكثر من أنشطة الحياة اليومية.

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: دعوة للفحص



## أنواع الرعاية المؤقتة

### الرعاية المؤقتة في أوقات

**الأزمات:** متاح لـ 24 ساعة طوال أيام الأسبوع. يقدم فرصة فورية لالتقاط الأنفاس وتلقي الدعم

### الرعاية المؤقتة المخططة:

المناسبات المجدولة أو البرامج التي تقدم لطالب الخدمة فترات قصيرة ومحدودة من التقاط الأنفاس والبعد عن مسببات الأزمة النفسية.

### فترة الدعم المؤقت دون ميعاد

**مسبق:** ساعات مجدولة بانتظام في المواقع التي توفر فرصة قصيرة لالتقاط الأنفاس وإحالات الخدمات



## فوائد الدعم المقدم من الأقران



يمكن أن يساعد الدعم المقدم من الأقران في تحسين صحتك وتقليل عدد المرات التي يمكنك فيها الشخص ذو الصلة داخل المستشفى وتوسيع شبكة العلاقات الاجتماعية الخاصة بك والمساعدة في تعزيز الثقة في النفس واحترام الذات والمهارات الاجتماعية

القائمون على تقديم الدعم عبر الأقران:

- يفهمون ما تمر به
- مساعدتك على العثور على الخدمات
- دعم رحلتك نحو التعافي
- مساعدتك على تعزيز التمكين الشخصي

## الرعاية المؤقتة المخططة

### Danelle's Place Respite Program

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

الثلاثاء والخميس | 9 صباحاً حتى 12 مساءً  
1 مساءً حتى 3 مساءً الجمعة | 12 مساءً حتى 2 مساءً و3 مساءً حتى 6 مساءً

[www.genderhealthcenter.org/respite](http://www.genderhealthcenter.org/respite)

مساحة آمنة للراحة المؤقتة الاجتماعية للعابرين جنسياً ولغير المتوافقين جنسياً والذين يحتاجون إلى بعض الراحة من ضغوط الحياة اليومية. يقدم الدردشة الفردية والجماعية والأنشطة الترفيهية والوصول إلى الموارد المجتمعية والمستلزمات الأساسية.

الأهلية: الكبار من العابرين جنسياً ومن غير المتوافقين جنسياً (18 عاماً وأكبر)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: تفضل بزيارتنا

### Lambda Lounge

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

الثلاثاء والخميس | 10 صباحاً حتى 4 مساءً  
[www.saccenter.org/mental-health](http://www.saccenter.org/mental-health)

يوفر رعاية مؤقتة ومساحة اجتماعية آمنة للبالغين من مجتمع LGBTQ+. تشمل الخدمات تخصيص مجموعات للدعم وإحالات الموارد.

الأهلية: البالغون ممن يمثلون مجتمعات LGBTQ+ (بسن 25 عاماً وأكبر)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: تفضل بزيارتنا

## خدمات اضطرابات تعاطي المواد المخدرة

تحتوي مقاطعة ساكرامنتو على عدد من خيارات مكافحة وعلاج اضطرابات تعاطي المواد المخدرة. تقبل أغلب الخيارات المذكورة في هذا الدليل Medi-Cal و Medicare وأغلب شركات التأمين الخاصة الكبرى، كما يمكن أيضاً تحمل الفرد للتكلفة.

### كيفية الوصول لخدمات علاج تعاطي المواد المخدرة

#### أعضاء التأمين الخاص

يمكن أن يتم تغطية علاج تعاطي المواد المخدرة للمقيمين من أصحاب التأمين الخاص بموجب خطة العلاج السلوكي أو الطبي.

قد تتطلب التغطية إحالة أو تصريح مسبق.

قد تغطي خطط تأمين اضطراب المخدرات الخاصة المؤسسات و/أو البرامج المذكورة في هذا القسم، و/أو خيارات ومقدمي خدمة إضافيين.

يجب على الأعضاء التواصل مع أقسام خدمة الأعضاء للحصول على معلومات إضافية.

#### أعضاء Medi-Cal

يؤهل المنتفعين من Medi-Cal لتلقي خدمات اضطرابات تعاطي المواد المخدرة تحت مظلة برنامج خدمات الصحة السلوكية في مقاطعة ساكرامنتو لخدمات الكحول والمخدرات.

للوصول لخدمات اضطرابات تعاطي المواد المخدرة، اتصل بأحد الأرقام التالية بناء على الفئة العمرية:

- نظام رعاية البالغين لعلاج تعاطي المواد المخدرة (البالغين +18)  
874-9754 (916)  
الاثنين-الجمعة (باستثناء العطلات الرسمية)  
8 صباحاً - 5 مساءً
- نظام رعاية الشباب لعلاج تعاطي المخدرات (تحت سن 18 عاماً)  
875-2050 (916)  
الاثنين-الجمعة (باستثناء العطلات الرسمية)  
8 صباحاً - 5 مساءً
- للتواصل خارج ساعات الدوام  
881-4881-(888)



### طوارئ الجرعات المفرطة

لا تتردد في الإتصال برقم 911 في الحالات الطبية الطارئة المرتبطة بالكحول والمواد المخدرة الأخرى.

الباركان □ (نالوكسون) هو دواء يمكنه عكس آثار جرعات الأفيون/الهروين المفرطة ويمكن استخدامه أثناء حدوث أعراض الجرعة الزائدة. يحمل الكثير من أفراد الطوارئ الباركان □ معهم.

يمكن شراؤه أيضاً من الصيدليات بدون وصفة طبية. للمزيد من المعلومات، استشر مزود الخدمة الصحية أو الصيدلي.

## برامج البالغين (سن 18 عاماً أو أكبر)

### برامج إزالة السموم

#### New Dawn Treatment Centers

(24 ساعة) (916) 260-2639

[www.newdawnTreatmentCenters.com](http://www.newdawnTreatmentCenters.com)

تشمل خدمات التعافي من الإدمان إزالة السموم، العلاج الداخلي وخدمات العيادات الخارجية المكثفة.

**الأهلية:** التكلفة للبالغين (بعمر 18 عاماً أو أكبر)

أكبر): تقبل تأمين Medicare و Medi-Cal وبعض التأمينات الخاصة كما يمكن أيضاً تحمل الفرد للتكلفة

**عملية الإحالة: Medi-Cal / غير المؤمن**

**عليهم:** برجاء الاتصال بـ (916) 874-9754

لطلب المساعدة | **الآخرون دون استثناء:** تواصل مع المنظمة للحصول على المساعدة

#### WellSpace Health

(916) 313-8441

[www.wellspacehealth.org](http://www.wellspacehealth.org)

يقدم سلسلة من الخدمات للأشخاص الذين يعانون من إدمان المخدرات والاضطرابات المصاحبة له. تشمل الخدمات الاستشارات المتعلقة بالإدمان، إزالة السموم، العلاج الداخلي والعلاج بالاستعانة بالأدوية.

**الأهلية:** متاح لجميع المقيمين بمقاطعة ساكرامنتو. يجب التسجيل لدى WellSpace Health.

**التكلفة:** يقبل Medicare و Medi-Cal و Family PACT ويتحمل الفرد التكلفة (استناداً لمعدل ومستوى الدخل)

**عملية الإحالة: Medi-Cal / غير المؤمن**

**عليهم:** برجاء الاتصال بـ (916) 874-9754

لطلب المساعدة | **الآخرون دون استثناء:** تواصل مع المنظمة للحصول على المساعدة

### العلاج بالاستعانة بالأدوية

#### Aegis Treatment Centers

(916) 774-6647 (روزفيل)

(209) 224-8940 (لودي)

[www.pinnacleTreatment.com](http://www.pinnacleTreatment.com)

يقدم خدمات العلاج والتعافي من اضطرابات تعاطي الأفيون.

**الأهلية:** البالغين (بعمر 18 عاماً أو أكبر)

**التكلفة:** يقبل Medicare و Medi-Cal وبعض التأمين الخاص وتحمل الفرد للتكلفة

**عملية الإحالة: Medi-Cal / غير المؤمن**

**عليهم:** برجاء الاتصال بـ (916) 874-9754

لطلب المساعدة | **الآخرون دون استثناء:** تواصل مع المنظمة للحصول على المساعدة



### علامات اضطراب تعاطي الأفيون

- زيادة التحمل والاعتماد البدني
- جهود غير ناجحة لتقليل أو التحكم في التعاطي
- تعاطي ينتج عنه مشاكل اجتماعية
- عدم القدرة على الوفاء بالالتزامات في العمل، المدرسة أو المنزل.

(CDC, 2021)

## برامج البالغين (سن 18 عاماً أو أكبر)

### العلاج بالاستعانة بالأدوية

#### Bi-Valley Medical Clinic

(916) 974-8090 (كارمايكل)  
(916) 649-6793 (نوروود)  
[www.baartprograms.com](http://www.baartprograms.com)

يقدم خدمات العلاج والتعافي من اضطرابات تعاطي الأفيون.

الأهلية: البالغين (بعمر 18 عاماً أو أكبر)  
التكلفة: يقبل Medicare و Medi-Cal وبعض التأمين الخاص وتحمل الفرد للتكلفة

عملية الإحالة: Medi-Cal / غير المؤمن عليهم: برجاء الاتصال بـ 874-9754 (916) لطلب المساعدة | الآخرون دون استثناء: تواصل مع المنظمة للحصول على المساعدة

#### C.O.R.E Medical Clinic

2100 Capitol Ave., Sacramento, CA 95816  
(916) 442-4985  
الاثنين-الجمعة | 6 صباحاً - 2:30 مساءً  
السبت-الأحد والعطلات | 7 صباحاً - 11 صباحاً  
[www.coremedicalclinic.com](http://www.coremedicalclinic.com)

يقدم خدمات العلاج والتعافي من اضطرابات تعاطي الأفيون.

الأهلية: البالغين (بعمر 18 عاماً أو أكبر)؛ يجب تواجد إدمان أفيون فسيولوجي حالي وتاريخ موثق لمدة عام من الإدمان.

التكلفة: يقبل Medicare و Medi-Cal و Kaiser و تحمل الفرد للتكلفة (استناداً لمعدل ومستوى الدخل)

عملية الإحالة: Medi-Cal / غير المؤمن عليهم: برجاء الاتصال بـ 874-9754 (916) لطلب المساعدة | الآخرون دون استثناء: تواصل مع المنظمة للحصول على المساعدة

### العلاج بالاستعانة بالأدوية

#### MedMark Treatment Center

7240 East Southgate Dr., Ste. G  
Sacramento, CA 95823

(916) 974-8090

يقدم خدمات العلاج والتعافي من اضطرابات تعاطي الأفيون.

الأهلية: البالغين (بعمر 18 عاماً أو أكبر)  
التكلفة: يقبل Medicare و Medi-Cal وبعض التأمين الخاص وتحمل الفرد للتكلفة

عملية الإحالة: Medi-Cal / غير المؤمن عليهم: برجاء الاتصال بـ 874-9754 (916) لطلب المساعدة | الآخرون دون استثناء: تواصل مع المنظمة للحصول على المساعدة



### العلاج بالاستعانة بالأدوية

يعتبر العلاج بالاستعانة بالأدوية (MAT) طريقة شاملة لمواجهة احتياجات الأفراد، التي تجمع بين استخدام الأدوية (ميثادون، بوبرينورفين أو نالتريكسون) مع الاستشارات والعلاجات السلوكية.

يزود العلاج بالاستعانة بالأدوية نهج شامل للمريض لعلاج اضطرابات تعاطي المواد المخدرة. البرامج مصممة خصيصاً لتلبية حاجات المريض

(CDC, 2021)



## برامج البالغين (سن 18 عاماً أو أكبر)

### العلاج بالاستعانة بالأدوية

#### One Community Health

1500 21<sup>st</sup> St. Sacramento, CA 95811  
(916) 471-2336  
[www.onecommunityhealth.com](http://www.onecommunityhealth.com)

يزود الأعضاء ببرامج علاج تعاطي المخدرات والأفيون. تشمل الخدمات تقييم تعاطي المخدرات، الاستشارات النفسية، علاج اضطراب تعاطي الأفيون، علاج الأمراض النفسية المصاحبة للإدمان، إزالة السموم، خدمات إدمان الأمهات وإدارة الحالات.

الأهلية: أعضاء One Community Health

التكلفة: يقبل Medicare و Medi-Cal وبعض التأمين الخاص وتحمل الفرد للتكلفة  
عملية الإحالة: اتصل بنا لمزيد من المعلومات



### العلاج بالاستعانة بالأدوية

#### Sacramento Comprehensive Treatment Center

7225 East Southgate Dr., Ste. D  
Sacramento, CA 95823

(888) 986-4270  
الاثنين-الجمعة | 5:30 صباحاً - 12:30 مساءً،  
السبت | 7 صباحاً - 10 صباحاً  
[www.ctcprograms.com](http://www.ctcprograms.com)

يقدم العلاج بالاستعانة بالأدوية لطالبي العلاج من إدمان الأفيون.

الأهلية: البالغين (بعمر 18 عاماً أو أكبر)

التكلفة: يقبل Medicare و Medi-Cal وبعض التأمين الخاص وتحمل الفرد للتكلفة

عملية الإحالة: Medi-Cal/غير المؤمن عليهم: برجاء الاتصال بـ (916) 874-9754 لطلب المساعدة | الآخرون دون استثناء: تواصل مع المنظمة للحصول على المساعدة

#### Sunrise Health & Wellness

10089 Folsom Blvd.  
Rancho Cordova, CA 95670

(916) 366-6531  
[sunrise@sunrisehealthwellness.com](mailto:sunrise@sunrisehealthwellness.com)  
الاثنين - السبت | 6 صباحاً - 2:30 مساءً  
[www.getoffopiates.com](http://www.getoffopiates.com)

يقدم العلاج بالاستعانة بالأدوية وخدمات الدعم لاضطرابات إدمان الأفيون.

الأهلية: البالغين (بعمر 18 عاماً أو أكبر)

التكلفة: يقبل Medicare و Medi-Cal وبعض التأمين الخاص وتحمل الفرد للتكلفة

عملية الإحالة: اتصل بنا للتحدث مع أحد الاستشاريين.

## برامج البالغين (سن 18 عاماً أو أكبر)

### العلاج بالاستعانة بالأدوية

#### Transitions Buprenorphine Clinic of Sacramento

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

[bup@transitionsclinic.sprucecare.com](mailto:bup@transitionsclinic.sprucecare.com)

الاثنين - السبت | 8 صباحاً - 4 مساءً  
[www.sactransitions.com](http://www.sactransitions.com)

تقدم علاج قائم على البوبرينورفين لعلاج  
الاعتماد على الأفيون.

الأهلية: البالغون (بعمر 18 عاماً أو أكبر)

التكلفة: 200 دولار شهرياً.

عملية الإحالة: اتصل بنا أو أرسل رسالة نصية  
أو بريد إلكتروني لترتيب موعد

#### WellSpace Health

(916) 313-8441

[www.wellspacehealth.org](http://www.wellspacehealth.org)

يقدم خدمات للأشخاص الذين يعانون من إدمان  
المخدرات والاضطرابات المصاحبة له. تشمل  
الخدمات الاستشارات، إزالة السموم، العلاج  
الداخلي والعلاج بالاستعانة بالأدوية.

الأهلية: متاح لجميع المقيمين بمقاطعة

ساكرامنتو. يجب التسجيل لدى  
WellSpace Health.

التكلفة: يقبل Medi-Cal وMediacare،

وFamily PACT وتحمل الفرد للتكلفة  
(استناداً لمعدل ومستوى الدخل)

عملية الإحالة: **Medi-Cal/غير المؤمن**

**عليهم:** برجاء الاتصال بـ 874-9754 (916)

لطلب المساعدة | **الآخرون دون استثناء:**  
تواصل مع المنظمة للحصول على المساعدة

### علاج العيادات الخارجية

#### Bridges Professional Treatment Services

Power Inn Rd., Stes. A-C 3600

Sacramento, CA 95826

(916) 647-5343

[www.bridgesinc.net](http://www.bridgesinc.net)

يقدم خدمات العيادات الخارجية لعلاج إدمان  
المخدرات، شاملة الاستشارات الفردية،  
مجموعات الدعم، الوقاية من الانتكاس، التعافي  
المبكر، اختبارات الكحول والمخدرات، وخدمات  
القيادة تحت تأثير المخدرات.

الأهلية: البالغين (بعمر 18 عاماً أو أكبر)

من الحاملين لتأمين Medi-Cal أو

حاملين قرارات المحكمة من

الأفراد/العائلات.

التكلفة: يقبل تأمين Medi-Cal؛ يتطلب

تحمل الفرد لتكلفة بعض البرامج.

عملية الإحالة: Medi-Cal/غير المؤمن

عليهم: يرجى الاتصال برقم 874-9754

(916) للحصول على المساعدة



#### اضطرابات تعاطي المواد المخدرة

يعتبر اضطراب تعاطي المواد المخدرة  
اضطراب عقلي يؤثر على دماغ وسلوك  
الشخص، مؤدياً إلى عدم قدرة الشخص  
على التحكم في المواد المخدرة مثل  
المخدرات القانونية وغير القانونية،  
الكحول أو الأدوية.

(National Institute of Mental  
Health [NIMH], 2021a)

## برامج البالغين (سن 18 عاماً أو أكبر)

### علاج العيادات الخارجية

#### Hope Cooperative (TLCS) Co-Occurring Disorders Treatment Program

650 Howe Ave. Bldg. B Sacramento, CA 95825

(916) 779-7920

<https://hopecoop.org>

يقدم خدمات العلاج للبالغين تحت مظلة Medi-Cal ممن يعانون من اضطرابات تعاطي المواد المخدرة والاضطرابات النفسية المصاحبة لها.

الأهلية: التكلفة للبالغين (بعمر 18

عاماً أو أكبر): يقبل أغلب أشكال

التأمين.

عملية الإحالة: Medi-Cal/غير المؤمن عليهم:

برجاء الاتصال بـ (916) 874-9754 لطلب المساعدة

#### Nation's Finest

7270 East Southgate Dr.,  
Sacramento, CA, 95823

(916) 393-8387

الاثنين-الجمعة | 9 صباحاً - 5 مساءً

[www.nationsfinest.org](http://www.nationsfinest.org)

يقدم خدمات علاج إدمان المخدرات للمحاربين القدامى.

الأهلية: المحاربون القدامى

وعائلاتهم/أصدقائهم

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: الاتصال أو تسجيل الدخول

### علاج العيادات الخارجية

#### One Community Health

1500 21st St. Sacramento, CA 95811

(916) 471-2336

[www.onecommunityhealth.com](http://www.onecommunityhealth.com)

يزود الأعضاء ببرامج علاج تعاطي المخدرات والأفيون.

تشمل الخدمات تقييم تعاطي المخدرات، الاستشارات النفسية، علاج اضطراب تعاطي الأفيون، علاج الأمراض النفسية المصاحبة للإدمان، إزالة السموم، خدمات إدمان الأمهات وإدارة الحالات.

الأهلية: أعضاء One Community Health

التكلفة: يقبل Medicare و Medi-Cal

وبعض التأمين الخاص (اتصل بنا

للتأكد) وتحمل الفرد للتكلفة

عملية الإحالة: اتصل بنا لمزيد من

المعلومات



#### طوارئ الجرعات المفرطة

لا تتردد بالاتصال برقم 911

إن واجهت طوارئ طبية، أو

أي شخص تعرفه، متعلقة

بالكحول أو أي مخدرات

أخرى

## برامج البالغين (سن 18 عاماً أو أكبر)

### علاج العيادات الخارجية

#### Sacramento Native American Health Center

2020 J St., Sacramento, CA 95811  
(916) 341-0575  
الاثنين-الجمعة | 7:30 صباحاً - 5 مساءً  
[www.snahc.org](http://www.snahc.org)

يقدم خدمات علاج لاضطرابات تعاطي المواد المخدرة محوراً المريض، ملائمة ثقافياً وشاملة.

الأهلية: يجب أن يكون عضو مسجل لعلاج اضطرابات تعاطي المواد المخدرة.

التكلفة: يقبل Medicare و Medi-Cal والتأمين الخاص (المرضى من السكان الأصليين فقط)

عملية الإحالة: اتصل بنا لمزيد من المعلومات عن تسجيل عضويتك

#### Salvation Army Sacramento Adult Rehabilitation Center

1615 O St, Sacramento, CA 95814  
(916) 441-5267  
الاثنين-الجمعة | 7:30 صباحاً - 2:30 مساءً

يزود خدمات التأهيل للأفراد الذين يعانون من إدمان المخدرات والكحول.

الأهلية: متاح للجميع

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: يرجى زيارتنا أثناء ساعات العمل (8:00 صباحاً - 2:30 مساءً) للمساعدة

### علاج العيادات الخارجية

#### Towns Health Services

750 Spaans Dr. Stes. C, D, & F  
Galt, CA 95632

(209) 744-9909

<https://www.townshealthservices.com/>

يقدم خدمات علاج الإدمان الشاملة للذين يعانون من اضطرابات تعاطي المواد المخدرة. يقدم الاستشارات، الدعم من قبل الأقران، الدعم العائلي، العلاج بالاستعانة بالأدوية وخدمات الرعاية اللاحقة.

الأهلية: البالغين (بعمر 18 عاماً أو أكبر)

التكلفة: Medi-Cal والتأمين الخاص وتحمل الفرد للتكلفة

عملية الإحالة: Medi-Cal / غير المؤمن عليهم: برجاء الاتصال بـ (916) 874-9754 لطلب المساعدة | الآخرون دون استثناء: تواصل مع المنظمة للحصول على المساعدة

#### Valley Recovery Center of California

2221 Fair Oaks Blvd.  
Sacramento, CA 95825

(888) 994-2152

[www.valleyrecovery.com](http://www.valleyrecovery.com)

يقدم خدمات علاج اضطرابات تعاطي المواد المخدرة عن طريق الإيداع بالمستشفى الجزئي (برنامج اليوم الواحد)، ومقابلات مكثفة بالعيادات الخارجية والرعاية اللاحقة.

الأهلية: التكلفة للبالغين (بعمر 18

عاماً أو أكبر): يقبل أغلب أشكال

التأمين.

عملية الإحالة: Medi-Cal / غير المؤمن عليهم: برجاء الاتصال بـ (916) 874-9754 لطلب المساعدة | الآخرون دون استثناء: تواصل مع المنظمة للحصول على المساعدة

## أعراض اضطراب تعاطي المواد المخدرة



**ضعف السيطرة:** رغبة قوية في التعاطي؛ رغبة أو محاولات فاشلة في تقليل أو التحكم في التعاطي



**المشاكل الاجتماعية:** عدم القدرة على اكمال المهام الرئيسية في العمل/المدرسة/المنزل؛ التخلي عن الأنشطة الاجتماعية/المهنية/الترفيهية أو تقليلها نتيجة لتعاطي المواد المخدرة



**التعاطي الخطر:** تعاطي المواد المخدرة في ظروف خطيرة؛ التعاطي المستمر على الرغم من الخطر والنتائج السلبية



**تأثير المخدرات:** الحاجة لكميات أكبر للوصول لنفس التأثير؛ أعراض الانسحاب

## الدعم عبر الهاتف

### Al-Anon Family Group/Alateen - National

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

<https://al-anon.org>

يقدم دعم هاتفي على مدار الساعة للعائلات والأصدقاء المتأثرين بإدمان أحبائهم للكحول.

### Alcoholics Anonymous – Sacramento

(916) 454-1100

يقدم دعم هاتفي على مدار الساعة للأفراد الراغبين في الإقلاع عن شرب الكحول.

## علاج العيادات الخارجية

### Volunteers of America Substance Use Disorder Treatment Services

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

[www.voa.org/substance-use-disorders](http://www.voa.org/substance-use-disorders)

تقدم خدمات مؤسسية، عيادات خارجية مكثفة وخدمات دعم أخرى للأفراد الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المواد المخدرة.

**الأهلية:** البالغون، المراهقون

والعائلات

**التكلفة:** يقبل Medi-Cal وتحمل الفرد للتكلفة

**عملية الإحالة:** Medi-Cal/غير المؤمن

**عليهم:** برجاء الاتصال بـ 874-9754 (916)

لطلب المساعدة | الآخرون دون استثناء:

تواصل مع المنظمة للحصول على المساعدة

### WellSpace Health

(916) 313-8441

[www.wellspacehealth.org](http://www.wellspacehealth.org)

تقدم خدمات للأشخاص الذين يعانون من إدمان المخدرات والاضطرابات المصاحبة له. تشمل الخدمات الاستشارات، إزالة السموم، العلاج الداخلي والعلاج بالاستعانة بالأدوية.

**الأهلية:** متاح لجميع المقيمين بمقاطعة

ساكرامنتو. يجب التسجيل لدى WellSpace Health.

**التكلفة:** يقبل Medi-Cal و Medicare و Family PACT وتحمل الفرد للتكلفة (استناداً لمعدل ومستوى الدخل)

**عملية الإحالة:** Medi-Cal/غير المؤمن

**عليهم:** برجاء الاتصال بـ 874-9754 (916)

لطلب المساعدة | الآخرون دون استثناء:

تواصل مع المنظمة للحصول على المساعدة

## برامج البالغين (سن 18 عاماً أو أكبر)

### الدعم عبر الهاتف

#### Al-Anon Family Group/Alateen - National

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

<https://al-anon.org>

يقدم دعم هاتفي على مدار الساعة للعائلات والأصدقاء المتأثرين بإدمان أحبائهم للكحول.

#### Alcoholics Anonymous – Sacramento

(916) 454-1100

يقدم دعم هاتفي على مدار الساعة للأفراد الراغبين في الإقلاع عن شرب الكحول.

#### National Council on Alcoholism and Drug Dependence Hope Line

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

مكالمات مباشرة مع البرامج المنتسبة في جميع أنحاء البلاد للمساعدة، على مستوى محلي، لحل مشكلات إدمان المواد المخدرة.

#### Sacramento Fellowship of Narcotics Anonymous

(877) 623-6363

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

تقدم دعم هاتفي على مدار الساعة للأفراد الراغبين في الوصول والحفاظ على نمط حياة خالٍ من الكحول والمواد المخدرة.

#### SAMHSA's National Helpline

1 (800) 662-HELP (4357)

[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)

خدمة مجانية على مدار الساعة، سرية، تشمل الإحالة للعلاج والمساعدة بالمعلومات (باللغتين الإنجليزية والإسبانية) للأفراد والعائلات التي تواجه اضطرابات نفسية و/أو تتعلق بتعاطي المواد المخدرة.

### السيدات الحوامل والأمهات

#### Options for Recovery

3272 امتداد: (916) 395-3352

الاثنين-الجمعة | 8 صباحاً - 5 مساءً

تقدم خدمات علاج مؤسسية وعيادات خارجية لاضطرابات تعاطي المواد المخدرة للسيدات الحوامل و/أو الأمهات. تقدم الخدمات بواسطة Strategies for Volunteers of America Sacramento County Behavioral و Change Health Services.

#### الأهلية:

- السيدات الحوامل و/أو الأمهات (مع الأطفال تحت سن 5 سنوات).
- يجب أن يكون مؤهل للخدمات العلاجية من نظام مقاطعة ساكرامنتو لعلاج إدمان المواد المخدرة.

التكلفة: تكلفة منخفضة أو منعدمة؛ لا نرفض العلاج لعدم القدرة على الدفع.

عملية الإحالة: برجاء الاتصال بـ 3552-395 (916) - امتداد (3772) لتحديد الأهلية والحصول على تصريح العلاج



## برامج البالغين (سن 18 عاماً أو أكبر)

### السيدات الحوامل والأمهات

#### Saint John's Program for Real Change

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

[info@saintjohnsprogram.org](mailto:info@saintjohnsprogram.org)

[www.saintjohnsprogram.org](http://www.saintjohnsprogram.org)

يقدم خدمات تعافي من تعاطي المواد المخدرة لمدة 18 شهر وبرنامج مهنية للأمهات تقدم الاستشارات وتعليم الأهل والتدريب على العلاقات الصحية وتمارين عملي وتعليم مهني. يقدم أيضاً برنامج من 90 يوم للسيدات الحوامل والأمهات، شاملاً استشارات تعاطي المواد المخدرة.

#### الأهلية:

- برنامج 18 شهر الأمهات
- برنامج 90 يوم السيدات الحوامل و/أو الأمهات (لا يمكن أن تكون حامل أكثر من 4 أشهر)
- للبرنامجين: يجب أن يكون الأطفال مطعمين بشكل كامل بين سن شهرين و17 عام (حتى 18 عام إن كانوا في المدرسة الثانوية).

#### التكلفة: مجاناً

#### عملية الإحالة:

- برنامج 18 شهر تواصل مع Saint John بشكل مباشر للمساعدة
- برنامج 90 يوم تواصل مع 874-9754 (916) للأهلية وتصريح العلاج

### السيدات الحوامل والأمهات

#### WellSpace Health

(916) 313-8441

[www.wellspacehealth.org](http://www.wellspacehealth.org)

تقدم خدمات علاج عيادات خارجية لاضطرابات تعاطي المواد المخدرة للسيدات الحوامل والأمهات.

**الأهلية:** متاح لجميع المقيمين بمقاطعة ساكرامنتو. يجب التسجيل لدى WellSpace Health.

**التكلفة:** يقبل Medi-Cal وMedicare، وFamily PACT وتحمل الفرد للتكلفة (استناداً لمعدل ومستوى الدخل)

**عملية الإحالة: Medi-Cal / غير المؤمن عليهم:**

برجاء الاتصال بـ 874-9754 (916)

لطلب المساعدة | الآخرون دون استثناء:

تواصل مع المنظمة للحصول على المساعدة

### العلاج المؤسسي

#### Alpha Oaks: Recovery for Women by Women in Recovery

(916) 944-3920

24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً

[www.alphaoaks.org](http://www.alphaoaks.org)

يقدم خدمات علاج مؤسسية للسيدات المعانين من إدمان الكحول.

**الأهلية:** النساء (بعمر 18 عاماً أو أكبر)

**التكلفة:** يقبل Medi-Cal وتحمل الفرد للتكلفة

**عملية الإحالة: Medi-Cal / غير المؤمن عليهم:** عليهم: برجاء الاتصال بـ 874-9754 (916) لطلب المساعدة | الآخرون دون استثناء: تواصل مع المنظمة للحصول على المساعدة

## برامج البالغين (سن 18 عاماً أو أكبر)

### العلاج المؤسسي

#### New Dawn Treatment Centers

(24 ساعة) (916) 260-2639

[www.newdawnTreatmentcenters.com](http://www.newdawnTreatmentcenters.com)

يقدم خدمات علاج والتأهيل من الإدمان شاملة  
إزالة السموم، العلاج المؤسسي، وخدمات  
العيادات الخارجية المكثفة.

الأهلية: البالغون (بعمر 18 عاماً أو أكبر)

التكلفة: تقبل تأمين Medicare و Medi-Cal وبعض التأمينات الخاصة كما يمكن أيضاً تحمل الفرد للتكلفة

عملية الإحالة: Medi-Cal/غير المؤمن

عليهم: برجاء الاتصال بـ (916) 874-9754

لطلب المساعدة | الآخرون دون استثناء:

تواصل مع المنظمة للحصول على المساعدة

#### River City Recovery Center

500 22nd St., Sacramento, CA 95816

(916) 442-3979

الاثنين إلى الخميس | 8 صباحاً حتى 4 مساءً |  
8 صباحاً حتى 2 مساءً

[www.rivercityrecovery.org](http://www.rivercityrecovery.org)

برامج مؤسسية مكونة من 12 خطوة للبالغين،  
لعلاج تعاطي المواد المخدرة.

الأهلية: البالغين (بعمر 18 عاماً أو أكبر)

التكلفة: يقبل Medi-Cal وبعض أنواع التأمين  
الخاص وتحمل الفرد للتكلفة

عملية الإحالة: Medi-Cal/غير المؤمن

عليهم: برجاء الاتصال بـ (916) 874-9754

لطلب المساعدة | الآخرون دون استثناء:

تواصل مع المنظمة للحصول على المساعدة

### العلاج المؤسسي

#### Sacramento Recovery House

1914 22nd St., Sacramento, CA 95816

(916) 455-6258

[www.sacrecovery.org](http://www.sacrecovery.org)

يقدم علاج مؤسسي مراعي للجندر والصدمات،  
وخيارات الحياة بدون تعاطي للتعاوي من اضطرابات  
تعاطي المواد المخدرة.

الأهلية: يجب أن يبدأ بـ 72 ساعة من

عدم تعاطي المخدرات و/أو الكحول، ألا  
يكون تحت تأثير الكحول أو نوبات الصرع وأن  
يحمل نتيجة اختبار درن حالي.

التكلفة: 4500 دولار شهرياً، استناداً لمعدل

ومستوى الدخل؛ يقبل Medi-Cal

عملية الإحالة: Medi-Cal/غير المؤمن

عليهم: برجاء الاتصال بـ (916) 874-9754

لطلب المساعدة | الآخرون دون استثناء:

تواصل مع المنظمة للحصول على المساعدة

#### Volunteers of America Substance Use Disorder Treatment Services

3434 Marconi Ave., Sacramento, CA 95821

(916) 265-3400

[www.voa.org/substance-use-disorders](http://www.voa.org/substance-use-disorders)

تقدم خدمات مؤسسية، عيادات خارجية مكثفة  
وخدمات دعم أخرى للأفراد الذين يعانون من  
اضطرابات تعاطي المواد المخدرة.

الأهلية: البالغون، المراهقون والعائلات

التكلفة: يقبل Medi-Cal وتحمل الفرد للتكلفة

عملية الإحالة: Medi-Cal/غير المؤمن

عليهم:

برجاء الاتصال بـ (916) 874-9754 لطلب

المساعدة | الآخرون دون استثناء: تواصل مع

المنظمة للحصول على المساعدة

## برامج البالغين (سن 18 عاماً أو أكبر)

### مجموعات الدعم

#### Central California Fellowship of Alcoholics Anonymous

(916) 454-1100

<https://aasacramento.org>

يقدم اجتماعات مجانية لتلقي الدعم من قبل الأقران، دعم هاتفي على مدار الساعة، أحداث خاصة وإحالة مصادر للأفراد الراغبين في التوقف عن شرب الكحول. اتصل بنا للحصول على المساعدة الفورية أو تفقد الموقع الإلكتروني لمعرفة مواعيد الاجتماعات.

#### Families Anonymous

(800) 736-9805

[www.familiesanonymous.org](http://www.familiesanonymous.org)

يقدم مجموعات دعم مجانية ومصادر تعافي لعائلات وأصدقاء المتعاطين الحاليين، المشتبه بهم، أو السابقين للمواد المخدرة. تفقد الموقع الإلكتروني للاطلاع على لائحة بالاجتماعات الافتراضية.

#### LifeRing Secular Recovery

1 (800) 811-4142

[www.lifering.org](http://www.lifering.org)

يقدم مجموعات دعم للتعافي علمانية وقائمة على الامتناع، للأفراد من أجل مشاركة الخبرات العملية ودعم الصحو. تفقد الموقع الإلكتروني للاطلاع على جدول المواعيد

#### Nar-Anon/Narateen

(800) 477-6291

[www.nar-anon.org](http://www.nar-anon.org)

يقدم خدمات دعم شخصية وافتراضية، مجانية، ومصادر تعليمية للعائلات والأحباء، المتأثرين بإدمان شخص آخر للمواد المخدرة. تفقد الموقع الإلكتروني للاطلاع على جدول مواعيد المقابلات

### مجموعات الدعم

#### Northern California Cocaine Anonymous

(916) 595-7910

[www.canorcal.org](http://www.canorcal.org)

يقدم خدمات دعم من قبل الأقران للأفراد لمشاركة تجاربهم ونقاط القوى وآمالهم مع الآخرين لحل مشاكلهم المشتركة ومساعدة الآخرين على التعافي من إدمانهم.

#### Sacramento Al-Anon Family Group/Alateen

(916) 334-2970

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

يقدم خدمات دعم أقران مجانية ومعلومات للعائلات والأصدقاء المتأثرين بإدمان أحبائهم للكحول. تفقد الموقع الإلكتروني للاطلاع على جدول مواعيد المقابلات

#### Sacramento Fellowship of Narcotics Anonymous

(877) 623-6363

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

شبكة من اجتماعات الدعم من قبل الأقران والأحداث المستمرة والمصادر للأفراد الراغبين في الحصول والحفاظ على نمط عيشة خالٍ من الكحول والمواد المخدرة. اتصل بنا أو أرسل رسالة نصية تحتوي على رقمك البريدي إلى رقم 877-623-6363 لمعرفة مواعيد الاجتماعات. تنشر مواعيد الاجتماعات على موقعنا الإلكتروني.

## برامج البالغين (سن 18 عاماً أو أكبر)

تشمل: Agnostic Alcoholics Anonymous، Love and Sex، Crystal Meth Anonymous، Over the Rainbow، Anonymous Midtown AA، Wholesale Miracles (AA Big Book و NA studies). تفقد موقعنا الإلكتروني لمواعيد/أيام الاجتماعات.

### مجموعات الدعم

#### Sacramento LGBT Community Center

1015 20th St., Sacramento, CA 95811  
442-0185 (916) | [info@saccenter.org](mailto:info@saccenter.org)  
من الاثنين إلى الجمعة | 10 صباحاً حتى 6 مساءً  
أيام الأسبوع | 10 صباحاً حتى 4 مساءً  
[www.saccenter.org/mentalhealth](http://www.saccenter.org/mentalhealth)

يقدم مساحة للاجتماع لمجموعات دعم التعافي من الإدمان لأفراد مجتمع LGBTQ+ (لسن 21 عام وأكبر)

## برامج الشباب وشباب البالغين (حتى سن 26)

### علاج العيادات الخارجية

#### Another Choice, Another Chance

7000 Franklin Blvd., Ste. 625  
Sacramento, CA 95823

(916) 388-9418

الاثنين-الجمعة | 8 صباحاً - 6 مساءً والسبت |  
9 صباحاً - 12 مساءً

<https://www.acacsac.us/>

علاج اضطرابات تعاطي المواد المخدرة للبالغين والشباب والعائلات. يقدم استشارات فردية وجماعية وعائلية، علاج اضطرابات تعاطي المواد المخدرة، استشارات التحكم بالغضب وخدمات الصدمات.

الأهلية: العائلات المحتوية على شباب

(بين سن 7 و20 عام) يعانون من

مشكلات تعاطي المواد المخدرة.

التكلفة: يقبل Medi-Cal وتحمل الفرد للتكلفة

عملية الإحالة: Medi-Cal / غير المؤمن

عليهم: برجاء الاتصال بـ 874-9754 (916) لطلب

المساعدة | الآخرون دون استثناء: تواصل مع

المنظمة للحصول على المساعدة

### علاج العيادات الخارجية

#### Capital Star Recovery Services Program

(916) 844-2426

[www.starsinc.com/sacramento-county](http://www.starsinc.com/sacramento-county)

يقدم خدمات علاجية لاضطرابات تعاطي المواد المخدرة والكحول للشباب. تشمل الخدمات خيارات علاج العيادات الخارجية والمقيمين.

الأهلية: الشباب (سن 12-26) المؤهلين

للحصول على نظام رعاية مقاطعة

ساكرامنتو لعلاج ومكافحة إدمان المواد المخدرة.

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل برقم 874-9754

(916) للحصول على إحالة

## برامج الشباب وشباب البالغين (حتى سن 26)

### علاج العيادات الخارجية

#### Sobriety Brings a Change

4066 47th Ave., Ste. 102  
Sacramento, CA 95824

(916) 454-4242

[www.sobrietybringsachange.net](http://www.sobrietybringsachange.net)

علاج إدمان الشباب والبالغين في العيادات الخارجية. يقدم خطط علاجية مخصصة، استشارات نفسية، استشفاء وتعليم.

الأهلية: تتاح برامج الكحول/المخدرات للبالغين في سن 21 عام أو أكبر. جميع البرامج الأخرى متاحة للشباب والبالغين

التكلفة: خدمات الشباب مجانية | يقبل Medi-Cal؛ رسوم مستندة لمعدل ومستوى الدخل للبالغين

عملية الإحالة: Medi-Cal/غير المؤمن عليهم؛ برجاء الاتصال بـ 874-2050 (916) لطلب المساعدة | الآخرون دون استثناء: تواصل مع المنظمة للحصول على المساعدة

### علاج العيادات الخارجية

#### WellSpace Health

(916) 313-8441

[www.wellspacehealth.org](http://www.wellspacehealth.org)

يقدم سلسلة من الخدمات للأفراد الذين يعانون من إدمان المواد المخدرة والاضطرابات المصاحبة. تشمل الخدمات الاستشارات المتعلقة بالإدمان، إزالة السموم، العلاج الداخلي والعلاج بالاستعانة بالأدوية.

الأهلية: متاح لجميع المقيمين بمقاطعة ساكرامنتو. يجب التسجيل لدى WellSpace Health.

التكلفة: يقبل Medi-Cal وMedicare، وFamily PACT وتحمل الفرد للتكلفة (استناداً لمعدل ومستوى الدخل)

عملية الإحالة: Medi-Cal/غير المؤمن عليهم؛ برجاء الاتصال بـ 874-2050 (916) لطلب المساعدة | الآخرون دون استثناء: تواصل مع المنظمة للحصول على المساعدة

### العلاج بالاستعانة بالأدوية

#### Aegis Treatment Centers

(916) 774-6647 (روزفيل)

(209) 224-8940 (لودي)

[www.pinnacletreatment.com](http://www.pinnacletreatment.com)

يقدم خدمات العلاج والتعافي من اضطرابات تعاطي الأفيون.

الأهلية: البالغين (بعمر 18 عاماً أو أكبر)

التكلفة: يقبل Medi-Cal وMedicare وبعض التامين الخاص وتحمل الفرد للتكلفة

عملية الإحالة: Medi-Cal/غير المؤمن عليهم؛ برجاء الاتصال بـ 874-2050 (916) لطلب المساعدة | الآخرون دون استثناء: تواصل مع المنظمة للحصول على المساعدة

## برامج الشباب وشباب البالغين (حتى سن 26)

### العلاج بالاستعانة بالأدوية

#### Bi-Valley Medical Clinic

(916) 974-8090 (كارمايكل)

(916) 649-6793 (نورود)

[www.baartprograms.com](http://www.baartprograms.com)

يقدم خدمات العلاج والتعافي من اضطرابات تعاطي الأفيون.

الأهلية: البالغين (بعمر 18 عاماً أو أكبر)

التكلفة: يقبل Medicare و Medi-Cal وبعض التأمين الخاص وتحمل الفرد للتكلفة

عملية الإحالة: Medi-Cal / غير المؤمن

عليهم: برجاء الاتصال بـ 874-2050 (916)

لطلب المساعدة | الآخرون دون استثناء:  
تواصل مع المنظمة للحصول على المساعدة

#### C.O.R.E Medical Clinic

2100 Capitol Ave., Sacramento, CA 95816

(916) 442-4985

الاثنين-الجمعة | 6:00 صباحاً - 2:30 مساءً

السبت-الأحد والعطلات | 7:00 صباحاً - 11:00 صباحاً

[www.coremedicalclinic.com](http://www.coremedicalclinic.com)

يقدم خدمات العلاج والتعافي من اضطرابات تعاطي الأفيون.

الأهلية: البالغين (بعمر 18 عاماً أو أكبر)

بتاريخ موثق لمدة عام من إدمان الأفيون، ويعانون من إدمان فيسولوجي حالي.

التكلفة: يقبل Medicare و Medi-Cal وتحمل الفرد للتكلفة

عملية الإحالة: Medi-Cal / غير المؤمن

عليهم: برجاء الاتصال بـ 874-2050 (916)

لطلب المساعدة | الآخرون دون استثناء:  
برجاء التواصل مع المنظمة لتحديد موعد الخدمات.

### العلاج بالاستعانة بالأدوية

#### MedMark Treatment Center

7240 East Southgate Dr., Ste. G

Sacramento, CA 95823

(916) 974-8090

يقدم خدمات العلاج والتعافي من اضطرابات تعاطي الأفيون.

الأهلية: البالغين (بعمر 18 عاماً أو أكبر)

التكلفة: يقبل Medicare و Medi-Cal وبعض التأمين الخاص وتحمل الفرد للتكلفة

عملية الإحالة: Medi-Cal / غير المؤمن

عليهم: برجاء الاتصال بـ 874-2050 (916)

لطلب المساعدة | الآخرون دون استثناء:  
تواصل مع المنظمة للحصول على المساعدة



#### عوامل الخطر لإدمان وتعاطي المواد المخدرة

- سلوك عدواني مبكر
- انعدام إشراف الأهل
- مشاكل أكاديمية
- مشاكل نفسية غير مشخصة
- تعاطي الأقران للمواد المخدرة
- توافر المخدرات
- الفقر
- رفض الأقران
- إهمال وانتهاك الأطفال

(Youth.gov, 2021)



## برامج الشباب وشباب البالغين (حتى سن 26)

### الدعم عبر الهاتف

#### Al-Anon Family Group/Alateen - National

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

<https://al-anon.org>

يقدم دعم هاتفي على مدار الساعة للعائلات والأصدقاء المتأثرين بإدمان أحبائهم للكحول.

#### Nar-Anon/Narateen

(800) 477-6291

[www.nar-anon.org](http://www.nar-anon.org)

يقدم خدمات دعم شخصية وافتراضية، مجانية، ومصادر تعليمية للعائلات والأحباء، المتأثرين بإدمان شخص آخر للمواد المخدرة. تفقد الموقع الإلكتروني للاطلاع على جدول مواعيد المقابلات

#### SAMHSA's National Helpline

1 (800) 662-HELP (4357)

[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)

خدمة مجانية على مدار الساعة، سرية، تشمل الإحالة للعلاج والمساعدة بالمعلومات (باللغتين الإنجليزية والإسبانية) للأفراد والعائلات التي تواجه اضطرابات نفسية و/أو تتعلق بتعاطي المواد المخدرة.

### الوقاية

تساعد برامج الوقاية على منع النتائج السلبية لتعاطي المخدرات، عن طريق تقديم معلومات وخدمات تشجع على السلوكيات والبيئات الآمنة والصحية.

#### Omni Youth Programs

9616 Micron Ave, Ste. 750

Sacramento, CA, 95827

[info@omniyouth.net](mailto:info@omniyouth.net) | (916) 362-2000

[www.omniyouth.net](http://www.omniyouth.net)

تدعم تنمية عائلات قوية، وقادة من الشباب والمجتمعات، من خلال برامج تكافح تعاطي المواد المخدرة بين الشباب (سن 9-20). يقدم تدريب للمراهقين ليصبحوا وسطاء لبرامج مكافحة المخدرات بين القصر، ورشات عمل مجانية، معارض تفاعلية للوعي بالمخدرات وعروض فيديو.



#### عوامل الوقاية: إدمان الشباب للمواد المخدرة

- تفاعل الوالدين والعائلة
  - الدعم العائلي
  - رفض الأهل لتعاطي المواد المخدرة
  - رقابة الوالدين
  - الترابط مع المدرسة
- (CDC, 2020)

## برامج الشباب وشباب البالغين (حتى سن 26)

### الوقاية

#### Partnership to End Addiction

أرسل رسالة نصية: CONNECT لـ 55753  
[www.drugfree.org](http://www.drugfree.org)

عين موعداً لمكالمة عبر الهاتف:

[www.scheduler.drugfree.org](http://www.scheduler.drugfree.org)

أرسل بريد إلكتروني إلى:

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

يقدم دعم مجاني وسري للأشخاص الذين يدعمون الشباب الذين يعانون من تعاطي المواد المخدرة.

#### Pro Youth and Families

3780 Rosin Court, Ste. 120  
Sacramento, CA 95834

(916) 576-3300

[info@proyouthandfamilies.org](mailto:info@proyouthandfamilies.org)

[www.proyouthandfamilies.org](http://www.proyouthandfamilies.org)

تزود فرص هادفة للشباب للتعرف على شخصياتهم، استكشاف مواضيع هامة، تنمية المهارات وقيادة مجتمعاتهم. تشمل البرامج الدعوة والتعامل، الإرشاد، تعليم مهارات العلاقات، الصحة النفسية، مكافحة تعاطي المواد المخدرة والعدالة الإصلاحية.

#### Public Health Institute (PHI)

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

تساعد برامج (YEA) Youth Engaged in Action و Families and Communities Together (Families ACT) على مكافحة شرب الكحول بين القصر بتزويد تعليم مكافحة التعاطي للقصر والأهل والمجتمع. اتصل بنا أو أرسل بريد إلكتروني لمزيد من المعلومات.

### الوقاية

#### Sacramento County Office of Education

10474 Mather Blvd., Mather, CA 95655  
(916) 228-2418  
[www.scoe.net](http://www.scoe.net)

يقدم دعم لطلاب مدارس مقاطعة ساكرامنتو، المتوسطة والثانوية، ومستشاريهم عن طريق برامج وأنشطة اجتماعية للتوعية بأهمية الابتعاد عن المواد المخدرة. يمكن لمقاطعات المدارس المهتمة التواصل مع (916) 228 2418 للمزيد من المعلومات. يمكن للشباب التواصل مع مقاطعتهم المدرسية لمعرفة أي أنشطة أو مؤتمرات Club Live أو Friday Night Live أو Club Live.

### مجموعات الدعم

#### Families Anonymous

(800) 736-9805

[www.familiesanonymous.org](http://www.familiesanonymous.org)

يقدم مجموعات دعم مجانية ومصادر تعافي لعائلات وأصدقاء المتعاطين الحاليين، المشتبه بهم، أو السابقين للمواد المخدرة. تفقد الموقع الإلكتروني للاطلاع على لائحة بالاجتماعات الافتراضية.

#### Nar-Anon/Narateen

(800) 477-6291

[www.nar-anon.org](http://www.nar-anon.org)

يقدم خدمات دعم شخصية وافتراضية، مجانية، ومصادر تعليمية للعائلات والأحباء، المتأثرين بإدمان شخص آخر للمواد المخدرة. تفقد الموقع الإلكتروني للاطلاع على جدول مواعيد المقابلات

## برامج الشباب وشباب البالغين (حتى سن 26)

### مجموعات الدعم

#### Sacramento Al-Anon Family Group/Alateen

(916) 334-2970

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

يقدم مجموعات دعم أقران مجانية ومعلومات للعائلات والأصدقاء المتأثرين بإدمان أحبائهم للكحول. تفقد الموقع الإلكتروني للاطلاع على جدول مواعيد المقابلات

### مجموعات الدعم

#### Sacramento LGBT Community Center

1015 20th St., Sacramento, CA 95811

[info@saccenter.org](mailto:info@saccenter.org) | (916) 442-0185

من الاثنين إلى الجمعة | 10 صباحاً حتى 6 مساءً

أيام الأسبوع | 10 صباحاً حتى 4 مساءً  
[www.saccenter.org/mentalhealth](http://www.saccenter.org/mentalhealth)

تواصل مع Q-Spot للمزيد من المعلومات عن مجموعات دعم الشباب للتعافي من إدمان المواد المخدرة. تواصل معنا أثناء ساعات العمل للمساعدة أو قم بزيارتنا.

## خدمات إضافية متعلقة بتعاطي المواد المخدرة

### ائتلافات تعاطي المواد المخدرة

#### Sacramento County Coalition for Youth

[www.sacramentoccy.org](http://www.sacramentoccy.org)

تعمل على جعل ساكرامنتو مكان أكثر أمناً لنمو الشباب، وخالي من تأثير المواد المخدرة الضارة والمسببة للإدمان.

في حالة وجود أسئلة، يرجى التواصل عبر البريد الإلكتروني: [jorrock@scoe.net](mailto:jorrock@scoe.net)

#### Sacramento County Methamphetamine Coalition

[www.letstalkmeth.org](http://www.letstalkmeth.org)

يعمل على التعرف على وتنفيذ المبادرات التي تواجه تعاطي الميثامفيتامين في مقاطعة ساكرامنتو والمشاكل المرتبطة به.

في حالة وجود أسئلة، يرجى التواصل عبر البريد الإلكتروني:

[DHS-SUPT@SacCounty.gov](mailto:DHS-SUPT@SacCounty.gov)

#### Sacramento County Opioid Coalition

[www.sacopioidcoalition.org](http://www.sacopioidcoalition.org)

يعمل على توعية العامة بإدمان الأفيون، توسعة نطاق العلاج، تشجيع التدخل المبكر، العلاج وتحسين مراقبة الأفيون.

في حالة وجود أسئلة، يرجى التواصل عبر البريد الإلكتروني: [info@sacopioidcoalition.org](mailto:info@sacopioidcoalition.org)



## خدمات إضافية متعلقة بتعاطي المواد المخدرة

### برامج القيادة تحت تأثير المواد المخدرة



يتم إيقاف مميزات القيادة للفرد عند اتهامه بالقيادة تحت تأثير المواد المخدرة (DUI). وفقاً لقسم المركبات الآلية في كاليفورنيا (DMV)، يعتبر الإيقاف أو الإلغاء إجراء إداري فوري متخذ ضد السائق فقط. سيتطلب من الفرد المتهم بالقيادة تحت تأثير المواد المخدرة استكمال برنامج DUI مرخص من ولاية كاليفورنيا قبل أن يؤهل للحصول على رخصة غير مقيدة.

بعد القيادة تحت تأثير المواد المخدرة، وبعد اتهام مثبت من المحكمة، يتم إخطار قسم المركبات الآلية بالإساءة ويتم إحالة المتهم لبرنامج DUI. يعد المتهم مسؤول عن التسجيل في البرنامج؛ ينتج القصور عن القيادة بذلك بإخطار المحكمة لإعادة الإحالة. يخطر برنامج DUI المحكمة بالتحاق الجاني أو إكماله أو إخراجه من البرنامج. بدءاً من يوليو 2017، تقدم برامج DUI من مقاطعة ساكرامنتو المرخصة من الولاية بواسطة Terra Nova Counseling Center، Inc.، Safety Center، Bridges Professional Treatment Services.

#### Bridges Professional Treatment Services

[www.bridgesinc.net](http://www.bridgesinc.net)  
(916) 840-7874 (ساكرامنتو)  
dui@bridgesinc.net

#### Terra Nova Counseling

[www.terranozacounseling.org](http://www.terranozacounseling.org)  
(916) 444-5680 (ميدتاون)  
(916) 564-0600 (نورث ساكرامنتو)  
(916) 239-6379 (ساكرامنتو)

#### Safety Center

[www.safetycenter.org](http://www.safetycenter.org)  
(916) 721-3748 (سيترس هايتس)  
(916) 366-7233 (ساكرامنتو)  
(916) 359-2788 (نورث هايلاندس)

## خدمات الوقاية من الانتحار

خدمات وقاية من الانتحار، مناسبة ثقافياً ولغوياً، لتلبية احتياجات المجتمعات المعينة.

### الدعم بالاتصال في أوقات الأزمات

#### Suicide Prevention Crisis Line

1-800-273-8255 أو (916) 368-3111  
أرسل رسالة نصية بكلمة "HOPE" لرقم (916)  
4226-668 (iCAN)  
24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً

دعم مجاني وفوري للأزمات النفسية لأولئك  
الذين يعانون من أزمة نفسية و/أو الذين يفكرون  
في الانتحار.

#### The Trevor Project

(866) 488-7386 | 1 قم بإرسال كلمة "START"  
لرقم 678-678  
24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً  
[www.thetrevorproject.org](http://www.thetrevorproject.org)

يوفر دعماً سرياً في ظل الأزمات وخدمات منع  
الانتحار لشباب مجتمع LGBTQ+ (حتى سن 25  
عاماً) الذين يعانون من كشف هويتهم كونهم في  
مجتمع LGBTQ+ والاكنتاب والانتحار.

#### Trans Lifeline

(877) 565-8860  
24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً  
[www.translifeline.org](http://www.translifeline.org)

خط دعم سري ومجهول من الأقران للعابرين  
جنسياً ولأصدقائهم ولعائلاتهم. يقدم الدعم  
العاطفي وإحالات الخدمات ذات الصلة والمنح  
الصغيرة.



### الدعم بالاتصال في أوقات الأزمات

#### Veterans Crisis Line

(800) 273-8255 (اضغط 1) | أرسل رسالة نصية  
إلى 838255  
(800) 799-4889 (الصم وضعاف السمع)؛  
24 ساعة يومياً و7 أيام أسبوعياً  
[www.veteranscrisisline.net](http://www.veteranscrisisline.net)

خط هاتفية مجاني وسري لمواجهة أزمات  
المحاربين القدامى وأفراد الخدمة العسكرية  
الحاليين وعائلاتهم. يقدم خدمات استشارة أزمات  
سرية وروابط مصادر تشمل الخدمات في المراكز  
الطبية المحلية لخدمات المحاربين القدامى.

#### WEAVE 24-hour Crisis Line

(916) 920-2952  
24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً  
[www.weaveinc.org](http://www.weaveinc.org)

تدخل ودعم مجاني وسري في الأزمات التي يمر  
بها الناجين/الناجيات من العنف الأسري والاعتداء  
الجنسي والاتجار لأغراض الاستغلال الجنسي.

### الدعم عبر الهاتف للحالات غير الطارئة

#### Consumer Operated Warm Line

720 Howe Ave., Ste. 102,  
Sacramento, CA 95825

(916) 366-4668  
الاثنين-الجمعة | 9 صباحاً - 5 مساءً  
خط مساعدة هاتفية للحالات الغير طارئة، يقدم  
انصات داعمة، إحالات للمصادر، وورش عمل  
خاصة بإجراءات استعادة العافية (WRAP)،  
مجموعات دعم، دعم الأقران، برامج التوعية  
المجتمعية، التعليم والتدريب.  
الأهلية: لا يوجد متطلبات خاصة  
للتأهل للحصول على تلك الخدمات  
التكلفة: مجاناً  
عملية الإحالة: اتصل بنا لطلب المساعدة

### دعم روابط المجتمع المحلي

تزود برامج Supporting Community Connections (SCC) خدمات دعم مناسبة ثقافياً ولغوياً لمكافحة الانتحار للمجتمعات المحددة.

### Asian Pacific Community Counseling

7273 14th Ave., Ste. 120B  
Sacramento, CA 95820

(916) 383-6783

الاثنين إلى الخميس | 8 صباحاً حتى 7 مساءً |  
8 صباحاً حتى 5 مساءً  
<http://apccounseling.org>

دعم مجتمعي للمجتمعات الكانتونية والهمونج والفيتنامية، شاملة فصول المهارات، مجموعات الدعم، أنشطة بناء مجتمعية وتعليم لمكافحة الانتحار.

الأهلية: أعضاء المجتمعات الكانتونية والهمونج والفيتنامية

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا للاستعلام

### Children's Receiving Home

3555 Auburn Blvd. Sacramento, CA 95821  
(916) 616-2397

الاثنين-الجمعة | 9 صباحاً - 6 مساءً

خدمات الوقاية من الانتحار للشباب المشردين والمتبنين وLGBTQ+. تشمل الخدمات إحالة مصادر الفرص السكنية، خدمات الصحة النفسية، مزودي الخدمات الصحية للسيدات، مصادر LGBTQ وخدمات اجتماعية أخرى. يقدم أيضاً ورش عمل ومجموعات دعم وإدارة الحالات وإمدادات طوارئ للشباب المشرد/الهارب.

الأهلية: الشباب/صغار الشباب من فئات LGBTQ+ والمتبنين والمشردين (سن 12-25 عاماً).

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا للحصول على الخدمات

### دعم روابط المجتمع المحلي

### La Familia Community Counseling Center

5523 34th St., Sacramento, CA 95820

(916) 210-8733

(916) 227-2600 (بعد انتهاء ساعات العمل)

من الاثنين إلى الجمعة | 8:30 صباحاً حتى 5 مساءً

[www.lafcc.org](http://www.lafcc.org)

يقدم خدمات الوقاية من الانتحار للمجتمع اللاتيني. يقدم مجموعات الدعم وورش العمل الهادفة للتوعية بالمخاطر ومجموعات لملاقة الرفقاء الأكبر سناً ومناسبات مجتمعية.

الأهلية: المجتمع اللاتيني (جميع الفئات

العمرية)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل أو قم بزيارتنا أو تفقد الموقع الإلكتروني للمزيد من المعلومات



### علامات الإنذار: الانتحار

- التحدث عن الرغبة في الموت
- البحث عن طرق لقتل النفس
- التحدث عن الشعور باليأس / عدم وجود سبب للحياة / الإحساس بالعبء على الآخرين
- زيادة تعاطي المخدرات أو الكحول
- التصرف بشكل قلق، هائج أو الغضب الكامل
- زيادة أو قلة الأكل أو النوم
- الانسحاب أو العزلة
- التقلبات المزاجية الشديدة



### دعم روابط المجتمع المحلي

#### Iu Mien Community Services

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

(916) 383-3083

الاثنين-الجمعة | 9 صباحاً - 5 مساءً

[www.unitediumien.org](http://www.unitediumien.org)

خدمات اجتماعية ملائمة ثقافياً لجالية Iu Mien. يقدم مجموعات دعم وبرنامج إذاعي ومناسبات مجتمعية أخرى. بالإضافة إلى إحالات الموارد وإدارة الحالة وترجمة المستندات والترجمة الشفهية للغة وإدارة الحالة.

الأهلية: مجتمع Iu Mien (جميع الفئات

العمرية)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا لمزيد من المعلومات



### دعم روابط المجتمع المحلي

#### Sacramento Native American Health Center

2020 J St., Sacramento, CA 95811

(916) 341-0575

الاثنين-الجمعة | 7:30 صباحاً - 5 مساءً

[www.snahc.org](http://www.snahc.org)

يقدم خدمات صحة سلوكية مناسبة ثقافياً وشاملة، منها خدمات العيادات الخارجية للصحة النفسية واستشارات تعاطي المواد المخدرة، مجموعات الدعم، إدارة الأدوية وأساليب المعالجة التقليدية. الرعاية الأولية متوفرة أيضاً.

الأهلية: يجب أن يكون عضواً (متاح للجميع)؛ بعض مجموعات الدعم متاحة للجمهور

التكلفة: يقبل Medicare و Medi-Cal وتحمل الفرد للتكلفة (استناداً لمعدل ومستوى الدخل) والتأمين الخاص (المرضى من السكان الأصليين فقط)

عملية الإحالة: اتصل بنا لمزيد من المعلومات

#### Senior Peer Counseling

720 Howe Ave, Ste. 102  
Sacramento, CA 95825

(916) 855-5444

الاثنين-الجمعة | 9 صباحاً - 5 مساءً

يقدم خدمة تلقي المشورة من قبل الأقران لملازمي المنزل والمنعزلين من كبار السن، إحالة المصادر والتعليم

الأهلية: المسنون (بعمر 55 عاماً أو أكبر)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا لطلب المساعدة

## دعم روابط المجتمع المحلي

### Slavic Assistance Center

2117 Cottage Way, Sacramento, CA 95825  
(916) 925-1017  
[www.slaviccenter.us](http://www.slaviccenter.us)

يقدم خدمات تعزيز صحة الأسرة وخدمات تنمية المجتمع فضلاً عن البرامج التعليمية فيما يتعلق بموضوعي الهجرة والتجنس والتدريب للمجتمع السلافي الذي يعيش في منطقة ساكرامنتو الكبرى.

الأهلية: المجتمع السلافي (جميع الفئات العمرية) التكلفة: مجاناً  
عملية الإحالة: اتصل بنا للاستعلام

### The Living Room: African American Suicide Prevention Project

(916) 807-7820 أو (916) 234-0178  
الاثنين-الجمعة | 3 مساءً - 9 مساءً  
[www.aaspp-thelivingroom.org](http://www.aaspp-thelivingroom.org)

الجنوب: 7000 Franklin Blvd., Ste. 7000  
Sacramento, CA 95823

الشمال: 4704 Roseville Rd., Ste. 4704  
North Highlands, CA 95660

يقدم خدمات لدعم العافية العاطفية لأفراد المجتمع الأمريكيين من أصل أفريقي والسود. يقدم المشورة عبر الأقران/الأسرة والتدخل في أوقات الأزمات ومجموعات الدعم وورش العمل المجتمعية.

الأهلية: مجتمع السود والمجتمع الأمريكي الأفريقي (جميع الفئات العمرية)  
التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا لطلب المساعدة

## دعم الحزن

### Friends for Survival

(800) 646-7322 أو (916) 392-0664  
الاثنين-الجمعة | 9 صباحاً - 5 مساءً  
[www.friendsforsurvival.org/meetings](http://www.friendsforsurvival.org/meetings)

يقدم مجموعات دعم أقران مجانية للعائلة و/أو أصدقاء الذين يعانون مع صراعات ناتجة عن وفاة أحبائهم نتيجة للانتحار. سجل للاشتراك في مجموعة الدعم عبر الانترنت.

### 5 خطوات لمساعدة الأشخاص أثناء الألم العاطفي



اسأل  
هل تفكر في قتل نفسك؟



ابقهم آمنين  
قلل إمكانية الوصول للأشياء أو الأماكن المميتة



كن بجانبهم  
أنصت بحرص واعترف بمشاعرهم



ساعدهم على التواصل  
National Suicide Prevention Lifeline 1-800-273-8255



ابق على اتصال  
ابق مطلعاً ومتصلاً معهم بعد الأزمة

(NIMH, 2021)

تقدم مجموعات الدعم مساحة آمنة للأفراد الذين مروا بتجارب أو اهتمامات مشتركة لتقديم الدعم العاطفي والمعنوي والتشجيع والطمأنة والنصائح لأحدهم الآخر. ملاحظة: تتواجد لائحة بمجموعات دعم اضطرابات تعاطي المواد المخدرة في قسم الوقاية والعلاج من اضطرابات تعاطي المواد المخدرة في هذا الدليل.

شباب الهنود الأميركيين وشباب سكان أسكا الأصليين

### Sacramento Native American Health Center

2020 J St., Sacramento, CA 95811  
(916) 341-0575  
الاثنين-الجمعة | 7:30 صباحاً - 5 مساءً  
[www.snahc.org](http://www.snahc.org)

يقدم مجموعات دعم مجانية/منخفضة التكلفة، مختصة ثقافياً وشاملة لأعضاء SNAHC والمجتمع الأشمل. تفقد تفاصيل الجدول الزمني للمجموعة: [www.snahc.org/snahc-events](http://www.snahc.org/snahc-events)

الأميركيين من أصول آسيوية وسكان جزر المحيط الهادي

### Asian Pacific Community Counseling

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

يقدم مجموعات دعم مجانية لأعضاء المجتمع الآسيوي وسكان جزر المحيط الهادي، بلغاتهم الأصلية، لمكافحة عوامل الخطر مثل التبادل الثقافي المحدود، الوحدة واليأس. اتصل بنا لمزيد من المعلومات.

الأميركيين من أصول آسيوية وسكان جزر المحيط الهادي

### Healthy Village Senior Group

6000 Lemon Hill Dr., Sacramento, CA 95824  
(916) 393-3083  
الاثنين والأربعاء | 9 صباحاً حتى 12 مساءً  
[www.unitediumien.org](http://www.unitediumien.org)

مساحة اجتماعية آمنة وداعمة لكبار السن من مجتمع Iu Mien لمشاركة مخاوفهم الصحية والعافية والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية.

### Lao Family Community Development

(916) 359-2788 (نورث)  
(916) 393-7501 (الجنوب)  
الاثنين-الجمعة | 9 صباحاً - 5 مساءً  
[www.lfcd.org](http://www.lfcd.org)

يقدم مجموعات دعم أقران مجانية لأعضاء المجتمع من اللائحين والمهاجرين ومنتحدثي اللغة الإنجليزية بشكل محدود ومحدودي الدخل من مواليد الولايات المتحدة الأمريكية. اتصل بنا للاستعلام.

### S.A.E Mien Youth Club

,102 Stockton Blvd., Ste. 5657  
Sacramento, CA 95824  
(916) 383-3083  
الاثنين-الجمعة | 9 صباحاً - 5 مساءً  
[www.unitediumien.org](http://www.unitediumien.org)

نادي اجتماعي لشباب Iu Mien للاختلاط مع أقرانهم والتعرف على ثقافة Iu Mien. تشمل الأنشطة اجتماعات داخل النادي والتثقيف في مجال الصحة البدنية والنفسية وورش للعمل وألعاب ترسخ مفهوم بناء الفريق والأنشطة التطوعية والأنشطة القيادية. تفقد الموقع الإلكتروني للمزيد من المعلومات.

## الأميركيين السود والأفارقة

### Safe Black Space

(530) 683-5101

[SafeBlackSpace@gmail.com](mailto:SafeBlackSpace@gmail.com)

[www.safeblackspace.org](http://www.safeblackspace.org)

يقدم استراتيجيات محددة من حيث الجانب الثقافي لمساعدة أفراد المجتمع الأسود والأميركي الأفريقي على التعافي من التجارب الحالية والتاريخية للآثار السلبية الناتجة عن التمييز العرقي والقلق و/أو الصدمات. يقدم دورات تعافي مجتمعية شهرية (حسب الحاجة) ودوائر تحرير مستمرة.

### The Living Room: African American Suicide Prevention Project

(916) 234-0178 أو (916) 807-7820

تختلف ساعات عمل مجموعات الدعم

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

تقدم دائرة دعم أسبوعية مجانية لأعضاء مجتمع الأميركيين السود ومن أصول إفريقية، ومجموعة دعم مجانية لأمهات المراهقين. تتطلب المجموعات تسجيل مسبق. تفقد الموقع الإلكتروني لمزيد من التفاصيل وللتسجيل.

## العمى وانخفاض الرؤية

### Society for the Blind

1238 S. St., Sacramento, CA 95811

(916) 452-8271

<https://societyfortheblind.org>

تقدم مجموعات دعم للمكفوفين أو ضعاف البصر أو ممن خسروا بصرهم مؤخراً، أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني للمزيد من المعلومات.

## الصم وضعاف السمع

### NORCAL Services for Deaf & Hard of Hearing

4044 N. Freeway Blvd.

Sacramento, CA 95834

(VP) | (V) 7500-394 (916) (916) 993-3048

(916) 550-9355

(916) 236-1184 (بعد انتهاء ساعات العمل)

<https://norcalcenter.org>

يقدم مجموعات دعم للأفراد الصم والذين يواجهون صعوبة في السمع. اتصل أو تفقد الموقع الإلكتروني للمزيد من المعلومات

## الصحة النفسية العامة

### Cal Voices

720 Howe Ave. Sacramento, CA, 95825  
(916) 366-4600  
تختلف ساعات عمل مجموعات  
الدعم  
[www.calvoices.org/support-  
groups](http://www.calvoices.org/support-groups)

تقدم تشكيلة من مجموعات الدعم المجانية  
المتاحة للعامة في مقاطعات أمدور وساكرامنتو  
(تختلف الأهلية المحددة وفقاً للمجموعة).  
برجاء زيارة موقعنا الإلكتروني لتصفح لائحة  
بمجموعات الدعم المتاحة والأهلية ومعلومات  
التسجيل

### Depression and Bipolar Support Alliance

(800) 826-3632  
[www.dbsalliance.org](http://www.dbsalliance.org)

مجموعات دعم مجانية، معلومات تثقيفية وروابط  
لموارد محلية أو إقليمية للأفراد الذين يعانون من  
الاكتئاب أو اضطراب ثنائي القطب (يجب ان يبلغ  
الأفراد 18 عاماً أو أكبر لحضور مجموعات الدعم)  
تفقد الموقع الإلكتروني لمعلومات عن الموارد  
ومجموعات الدعم

### Wellness and Recovery Centers (WRCs)

(916) 485-4175 (نورث سنتر)  
(916) 394-9195 (ساوث سنتر) تختلف  
ساعات عمل مجموعات الدعم  
[www.consumersselfhelp.org/calendars](http://www.consumersselfhelp.org/calendars)

تقدم مجموعات دعم مجانية مختلفة للصحة  
النفسية والرخاء للبالغين (سن 18 عام أو أكبر)  
يجب التسجيل مع أحد مراكز التعافي للاطلاع  
على مجموعات الدعم. ينشر الجدول الزمني  
الشهري على الموقع، ويحتوي على مجموعات  
الدعم الحالية في كل من مراكزنا. اتصل بنا  
للمزيد من المعلومات.

## الصحة النفسية العامة

### Sacramento Native American Health Center

2020 J St., Sacramento, CA 95811  
(916) 341-0575  
الاثنين-الجمعة | 7:30 صباحاً - 5 مساءً  
[www.snahc.org](http://www.snahc.org)

يقدم مجموعات دعم مجانية/منخفضة التكلفة،  
مختصة ثقافياً وشاملة لأعضاء SNAHC  
والمجتمع الأشمل. تفقد تفاصيل الجدول  
الزمني للمجموعة: [www.snahc.org/snahc-  
events](http://www.snahc.org/snahc-events)

## دعم الحزن

### Friends for Survival

(916) 392-0664 أو (800) 646-7322  
تختلف ساعات عمل مجموعات الدعم  
[www.friendsforsurvival.org/meetings](http://www.friendsforsurvival.org/meetings)

يقدم مجموعات دعم أقران مجانية للعائلة و/أو  
أصدقاء الذين يعانون مع صراعات ناتجة عن وفاة  
أحبائهم نتيجة للانتحار. سجل للاشتراك في  
مجموعة الدعم عبر الانترنت.

## اللاتينيين واللاتينيات

### La Familia Counseling Center

5523 34th St., Sacramento, CA 95820  
(916) 210-8733  
(916) 227-2600 (بعد انتهاء ساعات العمل) من  
الاثنين إلى الجمعة | 8:30 صباحاً حتى 5 مساءً  
[www.lafcc.org](http://www.lafcc.org)

تقدم مجموعات الدعم للأفراد والعائلات. اتصل بنا  
أو قم بزيارتنا أو تصفح الموقع الإلكتروني لمزيد من  
المعلومات عن المجموعات المستقبلية والأهلية.

## مجتمعات +LGBTQ

### Gender Health Center

3823 V St. Sacramento, CA 95817  
(916) 455-2391  
الاثنين-الجمعة | 9 صباحاً - 6 مساءً  
[www.genderhealthcenter.org](http://www.genderhealthcenter.org)

تقدم مجموعات دعم مجانية للبالغين من العابرين جنسياً وغير المتوافقين مع العرف الجنساني. اتصل لمعرفة الجدول الحالي.

### Sacramento LGBT Community Center

1015 20th St., Sacramento, CA 95811  
(916) 442-0185 |  
info@saccenter.org من الاثنين إلى  
الجمعة | 10 صباحاً حتى 6 مساءً  
أيام الأسبوع | 10 صباحاً حتى 4 مساءً  
[www.saccenter.org/mentalhealth](http://www.saccenter.org/mentalhealth)

يزود مجموعات دعم متسقة ثقافياً لأفراد LGBTQ+ من جميع الأعمار. تتم مجموعات الدعم بشكل شخصي. توجد لائحة بالمجموعات الحالية على الموقع الإلكتروني، وتجدون أكثر نسخة محدثة للجدول على Community Calendar.

## مجموعات دعم الأهل

### Capitol Adoptive Families Alliance Respite Program

(916) 671-2030  
الاثنين-الجمعة | 8 صباحاً - 5 مساءً  
[www.capadoptfam.org/support-groups](http://www.capadoptfam.org/support-groups)

يقدم مجموعات دعم مجانية لمجتمع المتبنين في مقاطعة ساكرامنتو. تقدم خيارات للأهل والمراهقين. يرجى زيارة موقعنا الإلكتروني لتصفح لائحة بمجموعات الدعم المتاحة، ومعلومات التسجيل

## مجموعات دعم الشباب

### Cal Voices

720 Howe Ave. Sacramento, CA, 95825  
(916) 366-4600  
تختلف ساعات عمل مجموعات الدعم  
[www.calvoices.org/support-groups](http://www.calvoices.org/support-groups)

تقدم تشكيلة من مجموعات الدعم المجانية المتاحة للعامّة في مقاطعة ساكرامنتو (تختلف الأهلية المحددة وفقاً للمجموعة). يرجى زيارة موقعنا الإلكتروني لتصفح لائحة بمجموعات الدعم المتاحة، الأهلية ومعلومات التسجيل

### Children's Receiving Home

3555 Auburn Blvd. Sacramento, CA 95821  
(916) 616-2397  
تختلف ساعات عمل مجموعات الدعم يوفر مجموعات الدعم للمشردين وللخاضعين للرعاية البديلة وشباب LGBTQ+ (من سن 12-25 عاماً) وإحالات مجانية إلى مجموعات دعم مجتمعية إضافية. اتصل بنا لمزيد من المعلومات حول مجموعات الدعم الموجودة أو أكمل نموذج الاستقبال عبر الإنترنت.

### La Familia Counseling Center

5523 34th St., Sacramento, CA 95820  
(916) 210-8733  
(916) 227-2600 (بعد انتهاء ساعات العمل) من  
الاثنين إلى الجمعة | 8:30 صباحاً حتى 5 مساءً  
[www.lafcc.org](http://www.lafcc.org)

تقدم مجموعات الدعم للأفراد والعائلات. اتصل بنا أو قم بزيارتنا أو تصفح الموقع الإلكتروني لمزيد من المعلومات عن المجموعات المستقبلية والأهلية.



## مجموعات دعم الشباب

### Q-Spot

1015 20th St., Sacramento, CA 95811  
107 امتداد (916) 442-0185  
الاثنين حتى الجمعة | 12 مساءً حتى 6 مساءً  
وفي أيام العطلات الأسبوعية | 10 صباحاً حتى  
4 مساءً  
[www.saccenter.org/youth](http://www.saccenter.org/youth)

يقدم مجموعات دعم للشباب وصغار البالغين  
من مجتمع LGBTQ+ (من سن 12-24 عاماً).

## مجموعات دعم الشباب

### The Source

2750 Sutterville Rd. Sacramento, 95820  
[thesource@kidshome.org](mailto:thesource@kidshome.org) | (916) 787-7678  
24 ساعة يومياً و7 أيام أسبوعياً  
[www.thesourcesacramento.com](http://www.thesourcesacramento.com)

يقدم الدعم العاجل للشباب الخاضعين للرعاية  
البديلة (الحاليين والسابقين) وأسرهم المعيلة.  
تشمل الخدمات خطأً ساخناً للدعم المجاني  
وإدارة الحالات وخدمات الصحة النفسية وإحالات  
الموارد.



## أسئلة يجب طرحها قبل الانضمام إلى مجموعة الدعم

- هل خضع الوسيط للتدريب؟
- هل خبير الصحة النفسية منخرط مع المجموعة؟
- ما هي المبادئ التوجيهية الخاصة بسرية المعلومات في هذا السياق؟
- ما هي القواعد الأساسية للمشاركة في المجموعة المذكورة؟
- ما هو شكل الاجتماع الاعتيادي؟
- التكلفة؟
- هل المجموعة مصممة لمن يعانون من حالة نفسية معينة؟
- هل تجتمع المجموعة لفترة زمنية محددة أم ستستمر في الاجتماع إلى أجل غير مسمى؟
- أين تلتقي المجموعة؟
- في أي وقت وكم مرة تلتقي المجموعة؟
- هل يوجد وسيط أو منسق؟

## خدمات الصحة النفسية المقدمة إلى المحاربين القدامى

الصحة النفسية وخدمات الدعم للمحاربين القدامى وأسرتهم ومقدمي الرعاية لهم.

### الاستفادة من المنافع

#### Sacramento County Department of Health Services Veterans Services

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

يساعد المحاربين القدامى والمُعاليين المؤهلين بتأمين مزايا المحاربين القدامى. يقدم المساعدة في مطالبات العجز المتعلقة بالخدمة ومعاشات العجز غير المرتبطة بالخدمة والتسجيل في برنامج دعم المحاربين القدامى ومزايا الناجين من الحروب وبرنامج الإعفاء من الرسوم الدراسية في كاليفورنيا (CalVet).

الأهلية: المحاربون القدامى وعائلاتهم

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا لطلب المساعدة

### الخدمات المقدمة في أوقات الأزمات

#### VA Caregiver Support Line

(855) 260-3274 (مجاناً) 1  
الإثنين-الجمعة | 5 صباحاً - 7 مساءً؛  
السبت | 5 صباحاً - 2 مساءً

خط دعم لمقدمي الرعاية وأفراد الأسرة والأصدقاء وشركاء المجتمع المحلي للمحاربين القدامى. يقدم المشورة وخدمات دعم مقدمي الرعاية والخدمات التعليمية وإحالات الموارد.

الأهلية: مقدمو الرعاية وأفراد الأسرة والأصدقاء والمحاربون القدامى وشركاء المجتمع المحلي

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا لطلب المساعدة

### الخدمات الشاملة

#### Nation's Finest

7270 East Southgate Dr.,  
Sacramento, CA, 95823

(916) 393-8387

الاثنين-الجمعة | 9 صباحاً - 5 مساءً

[www.nationsfinest.org](http://www.nationsfinest.org)

يقدم خدمات للمحاربين القدامى وعائلاتهم. يقدم استشارات الصحة النفسية وتعاطي المواد المخدرة والخدمات الصحية وإدارة الحالات وخدمات التوظيف والمساعدة في مجال الإسكان وإحالات الموارد.

الأهلية: المحاربون القدامى

وعائلاتهم/أصدقائهم

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: الاتصال أو تسجيل الدخول

### دعم مقدم الرعاية

#### National Veterans Foundation

(888) 777-4443

24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً

<https://nvf.org>

يقدم للمحاربين القدامى والأعضاء ممن يزاولون الخدمة الفعلية وأسرتهم برامج دعم في أوقات الأزمات والخدمات الداعمة بما في ذلك إحالات الموارد وموقع إلكتروني عبر الإنترنت مع إمكانية الاستفادة والوصول إلى موارد إضافية.

الأهلية: المحاربون القدامى والأعضاء

ممن يزاولون الخدمة الفعلية وأسرتهم / أصدقائهم

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا للحصول على المساعدة الفورية

### الخدمات في أوقات الأزمات

#### Veterans Crisis Line

8255-273 (800) (اضغط 1) | أرسل رسالة نصية إلى 838255  
889-799 (800) (الصم وضعاف السمع): 24 ساعة يومياً و7 أيام أسبوعياً  
[www.veteranscrisisline.net](http://www.veteranscrisisline.net)

خط هاتفي مجاني وسري لمواجهة أزمات المحاربين القدامى وأفراد الخدمة العسكرية الحاليين وعائلاتهم. يتصل ذوو الصلة بالمستجيبين المهتمين والمؤهلين من إدارة شؤون المحاربين القدامى الذين يقدمون الاستشارات السرية للأزمات وروابط إلى الموارد ذات الصلة بما في ذلك الخدمات في مركز طبي محلي خاص بالمحاربين القدامى.

### نظام الخدمات المقدمة إلى المُشردين

#### VA Homeless Drop-in Clinic

10535 Hospital Way, Mather, CA 95655  
3838-424 (877)  
24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً

مركز استقبال المُشردين من قدامى المحاربين. يوفر إحالات الخدمات والإسكان في حالات الطوارئ والإسكان المؤقت وعلاج تعاطي المواد المخدرة داخل محل الإقامة والفحص لبرنامج HUD-VASH (قسيمة اختيار الإسكان للمحاربين القدامى).

الأهلية: أي محارب من المحاربين القدامى يعاني من مشاكل تتعلق بالإسكان

التكلفة: مجاني للمحاربين القدامى المؤهلين  
عملية الإحالة: اتصل بنا للاستعلام أو تفضل بزيارتنا للحصول على المساعدة؛ يتعين عليك إحضار بطاقة هوية مصورة من الحكومة ونموذج DD214

### خدمات الصحة النفسية

#### Sacramento VA Medical Center – Mental Health Services

10535 Hospital Way, Mather, CA 95655  
8387-382 (800)  
24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً

يقدم خدمات للمحاربين القدامى الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب والحزن والغضب أو الصدمة وغيرها من المشكلات التي تؤثر على رفايتهم من الجانب العاطفي. تشمل الخدمات الاستشارة الفردية/الجماعية والدعم بالأدوية وعلاج اضطرابات تعاطي المواد المخدرة وتلقي المشورة والتقييم وعلاج اضطراب ما بعد الصدمة.

الأهلية: المحاربون القدامى وأعضاء الخدمة الانتقالية

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: برجاء الاتصال للتواصل مع منسق الاستقبال

### خدمات الصحة النفسية المقدمة إلى المحاربين القدامى

- خدمات الرعاية الصحية القصيرة داخل المستشفيات
- الخدمات الصحية المقدمة في العيادات الخارجية
- العلاج التأهيلي وبرامج الإقامة
- الرعاية الأولية
- إعدادات العمل المدعومة
- رعاية الصحة النفسية الطارئة (7/24)
- الخط الساخن لعلاج أزمات المحاربين القدامى

مراكز العافية والتأهيل (WRC's) في مقاطعة ساكرامنتو: مراكز مجتمعية متعددة الخدمات تقدم مجموعة من الخدمات الشاملة والأنشطة الصحية/الطبية المصممة لدعم العملاء للتعافي. يوجد مركزان من مراكز العافية والتأهيل في المقاطعة؛ أحدهما في الشمال والآخر في الجنوب وكلاهما مزود بأقران لديهم خبرة معيشية في التعافي من مرض نفسي.

### Wellness and Recovery Center - North

2500 Marconi Ave., Ste. 100  
Sacramento, CA 95821

(916) 485-4175

الاثنين-الجمعة | 9 صباحاً - 5 مساءً

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

### Wellness and Recovery Center - South

7171 Bowling Drive, Ste. 300  
Sacramento, CA 95823

(916) 394-9195

الاثنين-الجمعة | 9 صباحاً - 5 مساءً

<https://www.consumersselfhelp.org/wrc-1south->

### تتضمن الخدمات المقدمة ما يلي:

- **برنامج علاجي** يقدم خدمات الدعم النفسي والدوائي وإدارة الحالات وخدمات الصحة النفسية للعملاء المصابين بأمراض نفسية خطيرة
- **برنامج مجتمعي** يشمل أنشطة لصقل المهارات والدعم المهني والتعليم الأسري والمساعدة الذاتية واستشارة الأقران ودعمهم
- **أنشطة العافية** مثل التعبير الفني والموسيقى وتسجيل اليوميات والكتابة الإبداعية واليوغا ومجموعات التعافي التي تنفذ برنامج خاص 12 خطوة بالإضافة إلى تحديد الأهداف والتخطيط للآزمات وممارسات العلاج الطبيعي وخدمات العافية الأخرى

كل الخدمات مجانية

### الأهلية:

- **البرنامج المجتمعي وأنشطة العافية:** مفتوح لجميع البالغين من سن 18 عاماً وأكبر.
- **البرنامج العلاجي:** مفتوح للبالغين من سن 18 عاماً وأكبر المؤهلين للاستفادة من الخدمات عبر مقاطعة ساكرامنتو.

### عملية الإحالة:

- **البرنامج المجتمعي وأنشطة العافية:** برجاء الاتصال بأي من مراكز العافية والتأهيل للبدء
- **البرنامج العلاجي:** يجب على المهتمين الاتصال بالرقم 875-1055 (916) للتقييم والترخيص للعلاج

## الشباب والمراهقون

خدمات وبرامج دعم الصحة النفسية المجتمعية المصممة للأطفال والشباب وصغار البالغين (حتى 25). يتم أيضاً سرد البرامج التي تخدم جميع الأعمار.

### تلقي المشورة

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

401 S St., Sacramento, CA, 95814  
(916) 844-2426  
[www.starsinc.com/sacramento-county-cset](http://www.starsinc.com/sacramento-county-cset)

خدمات للشباب الذين تم استغلالهم جنسياً بطريقة تجارية أو المعرضين لخطر الاستغلال. يقدم تقييمات للاحتياجات وبرامج دعم في أوقات الأزمات والدعم من الأقران وأنشطة في نطاق المجموعة والربط بالموارد والتواصل المجتمعي.

الأهلية: الأطفال الذين تم استغلالهم جنسياً بطريقة تجارية أو المعرضين لخطر الاستغلال (العمر 12-21 عاماً)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا لطلب المساعدة

### تلقي المشورة

#### Gender Health Center

3823 V St. Sacramento, CA 95817  
(916) 455-2391  
الاثنين-الجمعة | 9 صباحاً - 6 مساءً  
[www.genderhealthcenter.org](http://www.genderhealthcenter.org)

يوفر الخدمات والدعم للأفراد غير المتوافقين جنسياً والعابرين جنسياً بما في ذلك تقديم المشورة والحد من الضرر وبرنامج الدعم النفسي المؤقت واختبارات الأمراض المنقولة جنسياً والتوعية وإحالات الموارد إلى خدمات المجتمع الداعمة لهوية مجتمع LGBTQ+.

الأهلية: الكبار من العابرين جنسياً ومن غير المتوافقين جنسياً (18 عاماً وأكبر)

التكلفة: معظم الخدمات مجانية؛ الاستشارة: يتحمل الفرد التكلفة (استناداً لمعدل ومستوى الدخل)

عملية الإحالة: يلزم تحديد موعد لتلقي المشورة والتوعية واختبار الأمراض المنقولة جنسياً. تسجيل الدخول للرعاية المؤقتة ومجموعات الدعم واستبدال الحقن (تفقد الموقع الإلكتروني للاستعلام عن مواعيد وساعات محددة في هذا الخصوص)

### الشباب والصحة النفسية



20-25% من الشباب يندرجون تحت وصف المصاب بحالة نفسية مزمنة والتي تسبب ضعفاً شديداً في الأدوار و/أو الضيق

(وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية 2021 [HHS] أ)

## تلقي المشورة

### La Familia Counseling Center

5523 34th St., Sacramento, CA 95820  
(916) 210-8733  
(916) 227-2600 (بعد انتهاء ساعات العمل)  
من الاثنين إلى الجمعة | 8:30 صباحاً حتى 5 مساءً  
[www.lafcc.org](http://www.lafcc.org)

يقدم الدعم للأطفال والشباب (حتى سن 21 عاماً) بما في ذلك الاستشارة ومجموعات الدعم والتثقيف الصحي وورش العمل للتوعية بالمخاطر والتدريب على القيادة وفرص التدريب الداخلي والفعاليات المجتمعية.

الأهلية: تختلف وفقاً للبرنامج تفقد الموقع الإلكتروني لمعرفة التفاصيل  
التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل أو قم بزيارتنا أو تفقد الموقع الإلكتروني للمزيد من المعلومات

### Sacramento LGBT Community Center

1015 20th St., Sacramento, CA 95811  
(916) 442-0185 |  
info@saccenter.org من الاثنين إلى  
الجمعة | 10 صباحاً حتى 6 مساءً  
أيام الأسبوع | 10 صباحاً حتى 4 مساءً  
[www.saccenter.org/mentalhealth](http://www.saccenter.org/mentalhealth)

برامج وخدمات لدعم الصحة النفسية والجسدية والرفاهية لمجتمعات LGBTQ+. يقدم مجموعات للدعم والمشورة لضحايا الجرائم والرعاية المؤقتة واختبار الأمراض المنقولة جنسياً والإعداد والخدمات/الإحالات الخاصة لدعم تأكيد الهوية الجندرية وورش العمل وإحالات الموارد.

الأهلية: مجتمعات LGBTQ+ (بسن 12 عاماً وأكبر)  
التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: الاتصال أو تسجيل الدخول

## تلقي المشورة

### Sacramento Native American Health Center

2020 J St., Sacramento, CA 95811  
(916) 341-0575  
الاثنين-الجمعة | 7:30 صباحاً - 5 مساءً  
[www.snahc.org](http://www.snahc.org)

يقدم خدمات الصحة السلوكية الملائمة ثقافياً للشباب وصغار البالغين. تشمل الخدمات ما يلي: تلقي المشورة والممارسات العلاجية التقليدية ومجموعات الدعم وإدارة الأدوية. الرعاية الأولية متوفرة أيضاً.

الأهلية: يجب أن يكون عضواً (متاح للجميع)؛ بعض مجموعات الدعم متاحة للجمهور

التكلفة: تقبل Medi-Cal و Medicare وتحمل الفرد للتكلفة وبعض مؤسسات التأمين الخاصة

عملية الإحالة: اتصل بنا لمزيد من المعلومات



## علامات خطر

- الحزن المستمر (أكثر من أسبوعين)
- الانسحاب أو تجنب الأنشطة الاجتماعية
- إيذاء النفس أو الحديث عن إيذاء النفس
- الحديث عن الموت أو الانتحار
- تغيرات مزاجية / سلوكية جذرية
- تغيرات في عادات النوم / الأكل
- فقدان الوزن دون أسباب واضحة



### تلقي المشورة

#### Sacramento State Center for Counseling & Diagnostic Services

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

[ccds@csus.edu](mailto:ccds@csus.edu) | (916) 278-6252

من الاثنين إلى الجمعة | 8 صباحاً حتى 5 مساءً

يقدم خدمات استشارية بتكلفة معقولة في مجال الصحة النفسية واستشارات مهنية واستشارات في مجال إعادة التأهيل والاختبارات التعليمية (K-12) للأفراد والأزواج والعائلات والأطفال (الخدمات متوفرة في سبتمبر - ديسمبر وفبراير - مايو).

الأهلية: لأولئك المقيمين في ساكرامنتو

التكلفة:

- الاستشارة: 100 دولاراً نظير 14 جلسة
- الاختبار التشخيصي: 200 دولاراً

عملية الإحالة: اتصل بنا لطلب المساعدة

#### Shifa for Today

3820 Auburn Blvd., Ste. 83  
Sacramento, CA 95821

[counseling@mas-ssf.org](mailto:counseling@mas-ssf.org) | (916) 486-8626

من الاثنين إلى الجمعة | 9 صباحاً حتى 5 مساءً

[www.mas-ssf.org](http://www.mas-ssf.org)

خدمة تلقي المشورة من الأقران وإحالة الموارد للأفراد والأزواج والعائلات والمراهقين المسلمين.

الأهلية: أفراد المجتمع الإسلامي من جميع الفئات العمرية

التكلفة: يتحمل الفرد التكلفة (استناداً لمعدل ومستوى الدخل)

عملية الإحالة: أرسل بريداً إلكترونياً أو اتصل للتحديث مع منسق القبول

### تلقي المشورة

#### Therapeutic Services Focused on the Black and African American Community

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

يقدم خدمات استشارية قائمة على عنصر القوة وملائمة ثقافياً ومفهوم الرعاية والتعامل مع الصدمات النفسية؛ بما في ذلك التدخل في الأزمات والتي تركز على القضايا التي تؤثر على المجتمع الأسود والمجتمع الأميركي الأفريقي.

الأهلية: أفراد مجتمع السود والمجتمع الأميركي الأفريقي من جميع الفئات العمرية

التكلفة: مجاناً لأول 8 زيارات

عملية الإحالة: تواصل مع مزود للخدمة مُدرج على الموقع الإلكتروني لجدولة الخدمات

#### Transcultural Wellness Center

7273 14th Ave., Ste. 120B  
Sacramento, CA 95820

(916) 383-6783

الاثنين إلى الخميس | 8 صباحاً حتى 7 مساءً |  
8 صباحاً حتى 5 مساءً

<http://apccounseling.org>

خدمات الصحة النفسية للجاليات الآسيوية وسكان جزر المحيط الهادئ (API) بما في ذلك التقييم وتقديم المشورة والدعم بالأدوية والتدريب على المهارات الحياتية والتنشئة الاجتماعية وإحالات الخدمات.

الأهلية: الجاليات الآسيوية وسكان جزر المحيط الهادئ من غير المؤمن عليهم والمؤهلين للحصول على خدمات Medi-Cal (جميع الفئات العمرية)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: Medi-Cal/غير المؤمن عليهم: برجاء الاتصال بـ 875-1055 (916) من أجل تقييم الأهلية والإذن بالعلاج

## تلقي المشورة

### UC Davis Early Psychosis Program

(916) 734-7251

الاثنين-الجمعة | 8 صباحاً - 5 مساءً

برامج وخدمات للأفراد الذين يعانون من أعراض الاضطراب العقلي / الذهان المبكر. يقدم التقييم السريري وإدارة الأدوية وإدارة الحالات بالإضافة إلى التنقيف بالمرض للفرد والأسرة ومجموعات الدعم ودعم التوظيف

الأهلية: الأفراد (من سن 12 حتى 40 عاماً)

التكلفة: يقبل Medi-Cal والتأمين الخاص وتحمل الفرد للتكلفة

عملية الإحالة: اتصل بنا لطلب المساعدة

### WEAVE: Services for Survivors

1900 K St., Sacramento, CA 95811

(916) 920-2952

24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً

[www.weaveinc.org](http://www.weaveinc.org)

خدمات ودعم الناجين/الناجيات من العنف الأسري والاعتداء الجنسي والاتجار لأغراض الاستغلال الجنسي.

يقدم المشورة وخط اتصال مباشر للأزمات والإسكان في حالات الطوارئ والمساعدة القانونية وإدارة الحالات وورش عمل لصقل المهارات.

الأهلية: الناجين/الناجيات من العنف الأسري والاعتداء الجنسي والاتجار لأغراض الاستغلال الجنسي.

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا لطلب المساعدة

## الدعم في أوقات الأزمات

### Children's Receiving Home - Supporting Community Connections

3555 Auburn Blvd. Sacramento, CA 95821

(916) 616-2397

الاثنين-الجمعة | 9 صباحاً - 6 مساءً

خدمات الوقاية من الانتحار للشباب المشردين والمتبنين وLGBTQ+. تشمل الخدمات إحالة مصادر الفرص السكنية، خدمات الصحة النفسية، مزودي الخدمات الصحية للسيدات، مصادر LGBTQ وخدمات اجتماعية أخرى. يقدم أيضاً ورش عمل ومجموعات دعم وإدارة الحالات وإمدادات طوارئ للشباب المشرد/الهارب.

الأهلية: الشباب/صغار الشباب من فئات LGBTQ+ والمتبنين والمشردين (سن 12-25).

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا للحصول على الخدمات

### Q-Spot

1015 20th St., Sacramento, CA 95811

(916) 442-0185 - امتداد 107

الاثنين حتى الجمعة | 12 مساءً حتى 6 مساءً وأيام العطلة الأسبوعية | 10 صباحاً حتى 4 مساءً [www.saccenter.org/youth](http://www.saccenter.org/youth)

خدمات الصحة النفسية المؤقتة للشباب من مجتمعات LGBTQ+. تشمل الخدمات التدخل في أوقات الأزمات ومجموعات الدعم وورش عمل تهدف إلى صقل المهارات الحياتية واختبار فيروس نقص المناعة البشرية/فيروس التهاب الكبد البوابي وخدمات الشباب المشردين بالإضافة إلى معمل للحاسب الآلي وشبكة Wi-Fi ومكتبة مختصة بمجتمعات LGBTQ+.

الأهلية: شباب مجتمعات LGBTQ+ (من

سن 13 حتى 24 عاماً)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: تفضل بزيارتنا

## الخدمات في أوقات الأزمات

### The Living Room: African American Suicide Prevention Project

الجنوب:

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

الشمال:

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

(916) 807-7820 أو (916) 234-0178

الاثنين-الجمعة | 3 مساءً - 9 مساءً

[www.aaspp-thelivingroom.org](http://www.aaspp-thelivingroom.org)

يقدم خدمات لدعم العافية العاطفية لأفراد المجتمع الأمريكيين من أصل أفريقي والسود. يقدم استشارات عبر الأقران/الأسرة والتدخل في أوقات الأزمات ومجموعات الدعم وورش العمل المجتمعية.

الأهلية: أفراد مجتمع السود والمجتمع الأميركي الأفريقي (جميع الفئات العمرية)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا لطلب المساعدة

### The Source

Sutterville Rd. Sacramento, 95820 2750  
thesource@kidshome.org | (916) 787-7678

24 ساعة يومياً و7 أيام أسبوعياً

[www.thesourcesacramento.com](http://www.thesourcesacramento.com)

يقدم الدعم العاجل للشباب الخاضعين للرعاية البديلة (الحاليين والسابقين) وأسرههم المعيلة. تشمل الخدمات خطأً ساخناً للدعم المجاني وإدارة الحالات وخدمات الصحة النفسية وإحالات الموارد.

الأهلية: الشباب الخاضعين للرعاية

البديلة (حتى سن 26 عاماً) الذين

يعانون أو يمرون بأزمة حالية

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا/أرسل لنا رسالة نصية/انخرط معنا في دردشة (محادثة) لتلقي المساعدة

## الخدمات في أوقات الأزمات

### The Stay

711 أو (916) 890-3000  
24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً  
[www.starsinc.com/sac-crp](http://www.starsinc.com/sac-crp)

يقدم برنامجاً سكنياً في أوقات الأزمات (حتى 30 يوماً) لمساعدة الشباب على الاندماج الناجح مرة أخرى في المجتمع المحلي بعد أزمة نفسية. تشمل الخدمات ما يلي: الاستشارة الفردية/الجماعية والدعم من قبل الأقران وخطط إجراءات استعادة العافية والاتصال بموارد المجتمع المحلي.

الأهلية: صغار البالغين (الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و29 عاماً) مع أو بدون Medi-Cal الذين يعيشون في مقاطعة ساكرامنتو

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: يجب أن تأتي الإحالات من طبيب أو عيادة الطوارئ للصحة النفسية



### مشاكل الصحة النفسية الشائعة بين الشباب

- تعاطي المواد المخدرة أو الاعتماد عليها
  - اضطراب القلق
  - الاكتئاب
  - اضطراب القصور في الانتباه/فرط النشاط
  - اضطرابات الأكل
- (HHS, 2021b)

## الخدمات المقدمة في أوقات الأزمات

### Wind Youth Services

815 S St., Sacramento, CA 95811  
(916) 561-4900  
(916) 628-1492 (خط اللجوء على مدار الساعة)  
يوميًا | 8:30 صباحاً - 4 مساءً  
[www.windyouth.org](http://www.windyouth.org)

يقدم خدمات مناسبة للعمر للشباب المشردين والهاربين بما في ذلك المأوى المؤقت والرعاية المؤقتة وخدمات تتعلق بتوفير شبكة الحماية/البقاء على قيد الحياة. كما يقدم المشورة ومجموعات الدعم والتدخل في الأزمات والعلاقات بالموارد وورش العمل الهادفة إلى رفع مستوى الصحة والمهارات الحياتية وإدارة الحالات والمساعدة في الحصول على الوثائق الحيوية.

الأهلية: الشباب المشردين والهاربين  
(حتى سن 24 عاماً)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: تفضل بزيارتنا دون موعد مسبق أو اتصل بنا لطلب المساعدة

### Youth Help Network

401 S St., Sacramento, CA 95814  
(833) 333-2946 | (916) 860-9819 (نصية)  
الاثنين-الجمعة | 9 صباحاً - 7 مساءً  
[www.starsyouth.net](http://www.starsyouth.net)

يقدم خدمات دعم مجانية قصيرة الأمد للشباب (من سن 16 حتى 25 عاماً) بما في ذلك الدعم من الأقران وتقييمات الصحة النفسية للشباب المؤهلين للحصول على خدمات Medi-Cal وإحالات الموارد والسيطرة على الحالة الصحية والمساعدة في التوظيف/التعليم.

الأهلية: الشباب (من عمر 16 عاماً حتى 25 عاماً) في مقاطعة ساكرامنتو

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل أو قم بزيارتنا أو تفقد الموقع الإلكتروني لتلقي المساعدة

## الدعم السكني

### Sacramento LGBT Community Center Housing Services

1015 20th St., Sacramento, CA 95811  
(916) 442-0185 | info@saccenter.org من  
الاثنين إلى الجمعة | 10 صباحاً حتى 6 مساءً  
أيام الأسبوع | 10 صباحاً حتى 4 مساءً  
<https://saccenter.org/housing>

يزود شباب مجتمعات LGBTQ+ بخيارات إسكان داعمة بما في ذلك السكن المؤقت والتوظيف في حالات الطوارئ والمنازل المضيئة.

الأهلية: شباب مجتمعات LGBTQ+ (من

سن 18 حتى 24 عاماً)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: الوصول إلى برامج الإسكان (Q-Spot). اتصل بنا لمزيد من المعلومات

### Waking the Village

(916) 601-2979  
[admin@wakingthevillage.org](mailto:admin@wakingthevillage.org)  
[www.wakingthevillage.org](http://www.wakingthevillage.org)

برامج للشباب وصغار البالغين الذين يعانون من التشرد أو عدم الاستقرار السكني أو المعرضين لخطر التشرد. يقدم ثلاثة برامج: Tubman House، Audrey's Emporium of New Tomorrows وفريق الوقاية والتدخل في ساكرامنتو.

الأهلية: خيارات الإسكان وبرامج الدعم المتاحة للشباب (من سن 12 إلى 24 عاماً)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا لطلب المساعدة

## الدعم بالاتصال

### Amala Youth Hopeline

(855) 952-6252  
اتصل: أيام الاثنين/الأربعاء/الجمعة حتى  
الأحد | 6 مساءً حتى 10 مساءً أرسل  
رسالة نصية: أيام الأربعاء/الأحد | 6 مساءً  
حتى 10 مساءً <http://www.mas-ssf.org/>

خدمة إحالة مجانية وسرية وافية بالأغراض  
الثقافية من الأقران للشباب المسلم.

### California Youth Crisis Line

(800) 843-5200  
24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً  
[www.calyouth.org](http://www.calyouth.org)

نظام إحالة واستجابة لحالات الطوارئ على  
مستوى الولاية مجاناً للشباب (من سن 12  
حتى 24 عاماً) والأسر التي تمر بأزمة ما. يقدم  
خدمات التدخل في أوقات الأزمات وإحالات  
الموارد وقائمة من الخدمات/الموارد عبر  
الإنترنت.

### Love is Respect

(866) 331-9474 | 1 قم بإرسال كلمة  
"LOVEIS" لرقم 22522  
24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً  
[www.loveisrespect.org](http://www.loveisrespect.org)

معلومات سرية ودعم وتوعية مجانية للشباب  
(من سن 13 إلى 26 عاماً) ممن لديهم أسئلة  
أو مخاوف بشأن علاقاتهم الرومانسية. كما  
يقدم الدعم لأفراد الأسرة المعنيين والمعلمين  
والمستشارين وغيرهم من مقدمي الرعاية  
الشباب. الاتصال أو إرسال الرسائل النصية أو  
الدراسة.

## الدعم بالاتصال

### National Runaway Safeline

711 أو (916) 890-3000  
24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً  
[www.starsinc.com/sac-crp](http://www.starsinc.com/sac-crp)

خدمات مجانية وسرية للتدخل في أزمات الشباب  
المشردين والهاربين أو أولئك المعرضين لأزمات تزيد  
من خطر هروبهم (من سن 12 إلى 21 عاماً)  
وأسرهم. الدعم متاح عبر الهاتف والدراسة والبريد  
الإلكتروني (عبر الموقع الإلكتروني).

### The Source

[thesource@kidshome.org](mailto:thesource@kidshome.org) | (916) 787-7678  
24 ساعة يومياً و7 أيام أسبوعياً  
[www.thesourcesacramento.com](http://www.thesourcesacramento.com)

خط هاتفي/نصي مجاني في حالة الأزمات  
وفي حالات الرعاية المؤقتة للشباب الخاضعين  
لرعاية البديلة والأسر المعيلة (حتى سن 26  
عاماً).

### Suicide Prevention Crisis Line

(916) 368-3111 أو 1-800-273-8255  
أرسل رسالة نصية بكلمة "HOPE" لرقم (916)  
4226-668 (iCAN)  
24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً  
دعم مجاني وفوري للأزمات النفسية لأولئك  
الذين يعانون من أزمة نفسية و/أو الذين يفكرون  
في الانتحار.

### The Trevor Project

(866) 488-7386 | 1 قم بإرسال كلمة "START"  
لرقم 678-678  
24 ساعة يومياً، 7 أيام أسبوعياً  
[www.thetrevorproject.org](http://www.thetrevorproject.org)

يوفر دعماً سرياً في ظل الأزمات وخدمات منع  
الانتحار لشباب مجتمع LGBTQ+ (حتى سن 25  
عاماً) الذين يعانون من كشف هويتهم كونهم في  
مجتمع LGBTQ+ والانتحار.

## الدعم الاجتماعي

### S.A.E Mien Youth Club

5625 Stockton Blvd. Sacramento, CA  
95824

[www.unitediumien.org](http://www.unitediumien.org)

نادي اجتماعي لشباب Iu Mien للاختلاط مع أقرانهم والتعرف على ثقافة Iu Mien. تشمل الأنشطة اجتماعات داخل النادي والتثقيف في مجال الصحة البدنية والنفسية وورش للعمل وألعاب ترسخ مفهوم بناء الفريق والأنشطة التطوعية والأنشطة القيادية.

الأهلية: الشباب في مجتمع Iu Mien (من

سن 12 حتى 21 عاماً)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: تفقد الموقع الإلكتروني لمزيد من المعلومات

### Sacramento Advocates for Family Empowerment (SAFE) Program

720 Howe Ave., Ste. 108  
Sacramento, CA 95825

(916) 855-5427

الاثنين-الجمعة | 9 صباحاً - 5 مساءً

يقدم الدعم للشباب والأسرة على جميع مستويات نظام الصحة النفسية العامة. كما يدعم العملاء من خلال توفير مجموعات الدعم وإدارة الخدمة وورش عمل تهدف إلى خلق خطة إجراءات استعادة العافية (WRAP) وإحالات الخدمات.

الأهلية: العائلات/مقدمو الرعاية والشباب

(حتى سن 25 عاماً)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا لطلب المساعدة

## الدعم الاجتماعي

### Safe Black Space

(530) 683-5101

SafeBlackSpace@gmail.com

[www.safeblackspace.org](http://www.safeblackspace.org)

يقدم استراتيجيات محددة من حيث الجانب الثقافي لمساعدة أفراد المجتمع الأسود والأمريكي الأفريقي على التعافي من التجارب الحالية والتاريخية للأثار السلبية الناتجة عن التمييز العرقي والقلق و/أو الصدمات. يقدم دورات تعافي مجتمعية شهرية (حسب الحاجة) ودوائر تحرير مستمرة.

الأهلية: أفراد مجتمع السود والمجتمع الأميركي الأفريقي (من سن 14 عاماً وأكبر)

التكلفة: مجاناً

عملية الإحالة: اتصل بنا أو أرسل لنا بريد إلكتروني لتلقي المساعدة



توفر الموارد التالية الخدمات اللازمة لدعم مستوى العافية بشكل عام. يركز البعض بشكل مباشر على الصحة النفسية؛ بينما يركز البعض الآخر على الصحة البدنية ويبحث البعض الآخر عن الخدمات الإضافية. هذه ليست قائمة كاملة.

### خدمات المعلومات والإحالة

#### 211Sacramento

211 أو 1464-546 (844) 1 أو 1000-498 (916)  
الصم/ضعاف السمع: 24 ساعة  
يوميًا، 7 أيام أسبوعيًا  
[www.211sacramento.org](http://www.211sacramento.org)  
معلومات سرية وخدمة إحالة مجانية لسكان مقاطعة ساكرامنتو.

#### Agency on Aging Area 4

(916) 486-1876  
الاثنين-الجمعة | 8:30 صباحاً - 4:30 مساءً  
[www.agencyonaging4.org](http://www.agencyonaging4.org)  
يقدم برامج للدعم وخدمات مجانية للمسنين (60 عاماً وأكبر) وأسرههم.

#### Findhelp.org

يحقق التواصل بين الأشخاص الذين يطلبون المساعدة ومقدمي الرعاية الاجتماعية المعتمدين.

### خدمات المساعدة العامة

#### Sacramento County Department of Human Assistance

(916) 874-3100  
الاثنين-الجمعة | 8 صباحاً - 4 مساءً  
<https://ha.saccounty.net>  
يقدم برامج لمساعدة سكان المقاطعة على الانتقال من المساعدة العامة إلى الاستقلالية. يقدم المساعدة في تحديد أهلية المتقدم للحصول على دعم Medi-Cal والمساعدة المالية قصيرة الأجل للعاطلين عن العمل أو المعوقين البالغين (18 عاماً أو أكبر) ومساعدة المحاربين القدامى وبرامج المسنين وبرامج العمل والوصول ببرامج الغذاء

### خدمات المساعدة العامة

#### Sacramento Covered

1 (866) 850-4321  
الصم/ضعاف السمع: 711  
الاثنين-الجمعة | 9 صباحاً - 5 مساءً  
[www.sacramentocovered.org](http://www.sacramentocovered.org)  
يساعد على ربط سكان ساكرامنتو بالتغطية الصحية والرعاية الأولية والوقائية والرعاية الصحية السلوكية وخدمات الإسكان والدعم الغذائي وأنواع الدعم الأخرى المتعلقة بالصحة.

### خدمات الصحة العامة

#### Golden Rule Services

4433 Florin Road, Ste. 860  
Sacramento, CA, 95823  
(916) 427-4653  
الاثنين-الجمعة | 10 صباحاً - 6 مساءً  
[www.goldenruleservicesacramento.org](http://www.goldenruleservicesacramento.org)  
يوفر خدمات التعليم والوقاية السرية والملائمة ثقافياً ولغويًا وبأسعار معقولة فيما يتعلق بالتهنئة ومنع انتشار فيروس نقص المناعة البشرية والأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي والتهاب الكبد الوبائي التي يمكن الوصول إليها من قبل سكان مقاطعة ساكرامنتو.

### خدمات الصحة العامة

#### Harm Reduction Services

2800 Stockton Blvd., Sacramento, CA 95817  
| (916) 456-4849

[hrssacramento@hrssac.org](mailto:hrssacramento@hrssac.org)

من الاثنين إلى الجمعة | 12 مساءً حتى 6 مساءً

[www.hrssac.org](http://www.hrssac.org) | [www.jvmclinic.com](http://www.jvmclinic.com)

يقدم مجموعة متنوعة من خدمات الصحة العامة على نحو ميسر للمقيمين بما في ذلك استبدال الحقن والتثقيف بشأن الجرعات الزائدة والوقاية منها وفحص فيروس نقص المناعة البشرية/التهاب الكبد الوبائي/الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي والخدمات المقدمة عبر برنامج Ryan White Case Management والخدمات الخاصة بمواجهة فيروس نقص المناعة البشرية والعلاج بمساعدة الأدوية لمواجهة اضطرابات تعاطي المواد الأفيونية وخدمات العيادة المجانية

### خدمات مساعدة أخرى

#### Sacramento County Jail Correctional Health Services

(916) 875-9782

[inmatepatientcare@saccounty.net](mailto:inmatepatientcare@saccounty.net)

الاثنين-الجمعة | 8 صباحاً - 5 مساءً

للتعرف على الحالة الصحية لمسجون في مقاطعة ساكرامنتو، اتصل بوحدة خدمات الصحة الإصلاحية في المقاطعة.

يرجاء ذكر المعلومات التالية

- اسم السجين
- الرقم المرجعي (إن وجد)
- الموقع: Main Jail or Rio Cosumnes Correctional Center
- نوع المشكلة:
- اسمك ورقم هاتفك
- معلومات إضافية للتواصل (العائلة - المحامي - إلى آخره)
- عند الحاجة إلى رد

Centers for Disease Control and Prevention. (2021, June 28). *About mental health*.

<http://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm>

Centers for Disease Control. (2021). Opioids. <https://www.cdc.gov/opioids>

Mayo Clinic. (2022). *Stress Management. Support groups: Make connections, get help*.

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/support-groups/art-20044655>

National Alliance on Mental Illness. (2018). *Navigating a mental health crisis: A NAMI resource guide for those experiencing a mental health emergency*. <https://nami.org/Support-Education/Publications-Reports/Guides/Navigating-a-Mental-Health-Crisis>

National Institute of Mental Health Health. (2021a). *Substance use and co-occurring mental disorders*.

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/substance-use-and-mental-health>

National Institute of Mental Health Health. (2021b). *5 action steps for helping someone in emotional pain*. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/5-action-steps-for-helpingsomeone-in-emotional-pain>

Pan American Health Organization. (n.d.). *Seniors and mental health*. World Health Organization.

[https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=9877:seniorsmental-health&Itemid=40721&lang=en](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=9877:seniorsmental-health&Itemid=40721&lang=en)

*Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2013) Behavioral health services for people who are homeless. Treatment Improvement Protocol (TIP) Series 55. HHS Publication No. (SMA) 13-4734. https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma13-4734.pdf*

---

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2021). *Recovery support tools and resources*. <https://www.samhsa.gov/brss-tacs/recovery-support-tools-resources>

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2021). *Mental health and substance use disorders*. <https://www.samhsa.gov/find-help/disorders>

United States Department of Health and Human Services. (2021a). *Prevalence of mental health disorders among youth*. <https://youth.gov/youth-topics/prevalence-mental-health-disordersamong-youth>

United States Department of Health and Human Services. (2021b). *Mental health for adolescents*. <https://opa.hhs.gov/adolescent-health/mental-health-adolescents>

Youth.gov. (2021). *Risks and protective factors*. <https://youth.gov/youth-topics/risk-and-protectivefactors>



يتم تمويل البرنامج من قبل قسم خدمات الصحة السلوكية بمقاطعة ساكرامنتو من خلال الاقتراح رقم 63 من قانون خدمات الصحة النفسية (MHSA) والمعتمد من قبل الناخبين.