

# SACRAMENTO COUNTY



Behavioral Health Services

عارضه‌های صحت رفتاری واقعی، شایع و قابل تداوی هستند- تداوی در هر سن و هر مرحله‌ای از زندگی باعث بهبود کلی رفاه شما می‌شود. در ذیل منابعی را خواهید یافت که می‌توانند در جستجوی منابع و حمایت‌ها به شما کمک کند.

## وبسایت‌ها و منابع دیگر

انجمن معتادان گمنام منطقه امریکن ریور  
<https://sacramentona.org/meetings/>  
 اداره کمک‌های بشری:  
<https://ha.sacounty.net/Pages/default.aspx>  
 مرکز جامعه LGBT ساکرامنتو: <https://saccenter.org/>  
 2-1-1 ساکرامنتو (منابع جامعه): <https://www.211sacramento.org/211/>  
 مهدفیل بحران ساکرامنتو در ساکرامنتو:  
<https://www.daycarecenters.us/sacramento-crisis-nursery-in-sacramento-ca-e372eef4b88f>  
 مرکز فرهنگ و زبانشناسی (ترجمه شفاهی) ساکرامنتو:  
<https://teamscl.org/> 916-421-1036  
 صحت اولیه:  
<https://dhs.sacounty.gov/PRI/Pages/PRI-Home.aspx>  
 آزادی مشروط: <https://saccoprobation.sacounty.gov>  
 Sacramento Steps Forward (ساکرامنتو دست کمک دراز می‌کند)  
<https://sacramentostepsforward.org/#>  
 Soul Space (فضای روح):  
<https://ontrackconsulting.org/services-projects/soul-space/>  
 Stop Stigma Sacramento (برچسب‌گذاری ممنوع ساکرامنتو)  
<https://www.stopstigmatasacramento.org/>  
 Wind Youth Services (خدمات نوجوانان و آیند):  
<https://www.windyouth.org/>



وبسایت خدمات صحت رفتاری

## منابع محلی صحت رفتاری

خط نجات ملی بحران و خودکشی: 988  
 تیم حمایت از جامعه (تمامی سنین): 916-874-6015  
 خط غیر عاجل با اپراتوری مددجویان: 916-366-4668  
 آسایشگاه اشخاص دچار بحران عاطفی (اشخاص بالای 18 ساله، 24/7)  
 1-916-RESPITE  
 خط دسترسی به صحت روانی (24/7): 881-4881 (888)  
 رله کالیفرنیا: 711  
 کلینیک مراقبت عاجل صحت روانی (تمامی سنین):  
 916-520-2460  
 خط ارتباطی سالمندان (اشخاص بالای 55 ساله): 916-369-7872  
 خدمات جلوگیری و تداوی مصرف مواد مخدر:  
 916-874-9754  
 منبع (افراد بالای 26 سال، 24/7) تماس تلفنی/ پیامک: 916-SUPPORT  
 شبکه کمک به نوجوانان (اشخاص 16-25 ساله) تماس تلفنی/ پیام:  
 916-860-9819

## خط‌های بحران

انجمن معتادان گمنام منطقه امریکن ریور (خط مخصوص 24 ساعته):  
 800-600-HOPE (4673)  
 خط بحران نوجوانان کالیفرنیا: 1-800-843-5200  
 خط بحران ناشنوایان و کم‌شنوایان: کاربران TTY: 800-273-8255  
 خط حمایت از خشونت خانگی-WEAVE: 916-920-2952  
 خانه خواهر من (خط بحران چند زبانه): 916-428-3271  
 خط مخصوص اعتیاد به مواد مخدر: 1-888-633-3239  
 مرکز منابع قاچاق انسان: 1-888-373-7888  
 خط مخصوص ملی خشونت خانگی: 1-800-799-SAFE (7233)  
 انجمن ملی اختلالات خوردن: 1-800-931-2237  
 خط امن ملی نوجوانان فراری: 1-800-786-2929  
 خط حمایت از والدین: 1-888-281-3000  
 خط بحران تجاوز جنسی (4673): 1-800-656-HOPE  
 خط مخصوص خودکشی (24/7): 916-368-3111  
 خط مخصوص جلوگیری از خودکشی (24/7): 1-800-273-8255  
 خط نجات اشخاص ترنس: 1-877-565-8860  
 خط نجات موسسه Trevor Project: 1-877-565-8860  
 خط بحران کهنه عساکر: 1-800-273-8255

## مهارت‌های مقابله:

کارهایی که برای شما موثر هستند را بنویسید  
(مفکوره‌ها: تنفس عمیق، ورزش کردن، گفتگو با کسی که به او اعتماد دارید، و غیره.)

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## معلومات تماس اضطراری:

در صورت وقوع یک وضعیت اضطراری تهدید کننده زندگی، با 9-1-1 به تماس شوید.  
نام و نمبر تلفون مخاطبین وضعیت اضطراری/ دوستان مورد اعتماد خود را برای مواقعی که یک وضعیت اضطراری شخصی رخ می‌دهد بنویسید:

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |