

Nhận Giúp đỡ Có thể Tạo sự Khác biệt

Dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi và tâm thần dành cho tất cả mọi người.

Nói chuyện với người khác là bước đầu tiên để quý vị nhận được sự giúp đỡ cần thiết.

Các Vấn đề về Sức khỏe Tâm thần Là Rất Phổ biến

Quý vị không nên cảm thấy xấu hổ nếu quý vị hoặc người mà quý vị yêu thương đang gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần hoặc hành vi. Cảm thấy căng thẳng, buồn bã, tức giận hoặc thay đổi cảm xúc là việc rất bình thường.

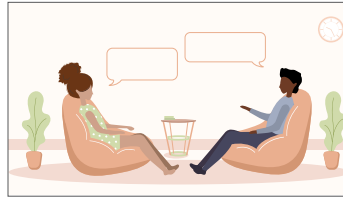
Các Vấn đề về Sức khỏe Tâm thần Phổ biến



Trầm cảm



Rối loạn Cảm xúc theo Mùa
(SAD)



Trầm cảm sau Sinh
(sau khi sinh con)



Rối loạn do Lo âu

Các Triệu chứng về Sức khỏe Tâm thần

Nếu quý vị hoặc người mà quý vị biết đang gặp vấn đề về cảm xúc hoặc cảm thấy căng thẳng hoặc buồn bã, thì đó có thể là lúc cần liên lạc để được giúp đỡ.

Các triệu chứng thường gặp nhưng cần theo dõi là:



Cảm thấy sợ hãi, tức giận, buồn bã, lo lắng hoặc tê bại



Thay đổi về cơn đói, năng lượng và sở thích



Khó tập trung, khó đưa ra lựa chọn hoặc khó ngủ



Đau đầu, đau cơ thể, rối loạn dạ dày hoặc các vấn đề về da



Các vấn đề sức khỏe dài hạn đang xấu đi



Uống hoặc sử dụng ma túy (như heroin, cocaine hoặc opioid)

Hãy yêu cầu giúp đỡ nếu quý vị hoặc người mà quý vị quen biết có bất kỳ triệu chứng nào trong số các triệu chứng này trong 2 tuần trở lên.

Nói chuyện với Người khác Có thể sẽ Cải thiện Cảm xúc của Quý vị

Cảm xúc của quý vị có thể ảnh hưởng đến công việc, học tập, thói quen hàng ngày, mối quan hệ hoặc các hoạt động mà quý vị từng ưa thích. Việc nói chuyện với người khác là bước đầu tiên để cải thiện cảm xúc. Nếu quý vị hoặc người mà quý vị quen biết nói về việc tự tử, tự làm hại chính mình, bị khủng hoảng sức khỏe tâm thần hoặc có vấn đề về ma túy hay rượu, thì quý vị có thể được giúp đỡ ngay lập tức.

Quý vị cũng có thể:

Gọi **988** để nối máy với Đường dây Tư vấn Phòng ngừa Tự tử và Khủng hoảng

Nếu nói tiếng Tây Ban Nha, hãy gọi số **1(800) 628-9454**

Trò chuyện trực tuyến tại địa chỉ **988lifeline.org/chat**

Người dùng TTY hãy quay số **711** sau đó quay số **988**

Nhắn tin “988” đến số **988**

Cách SFHP Có thể Trợ giúp

Có nhiều cách để nhận hỗ trợ về sức khỏe tâm thần từ SFHP.

Điều trị Sử dụng Dược chất

Để được trợ giúp cai rượu hoặc ma túy, hãy gọi Đường dây Trợ giúp Tiếp cận 24/7 San Francisco County Community Behavioral Health Services (CBHS) theo số **1(415) 255-3737, 1(888) 246-3333** (miễn phí) hoặc TTY **1(888) 484-7200**.

SFHP hợp tác với Carelon Behavioral Health để cung cấp dịch vụ về sức khỏe tâm thần:

Chăm sóc Sức khỏe Tâm thần

Quý vị không cần phải có giấy giới thiệu của bác sĩ để được chăm sóc sức khỏe tâm thần, chẳng hạn như tư vấn.

Chăm sóc Dyadic (chăm sóc trẻ em cùng với cha mẹ)

Chăm sóc Dyadic cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần cho nhiều người trong gia đình. Quý vị không cần phải có giấy giới thiệu của bác sĩ.

Điều trị Sức khỏe Hành vi (BHT)

Hội viên SFHP dưới 21 tuổi có thể nhận BHT để được giúp đỡ về bệnh tự kỷ và các vấn đề hành vi khác. Quý vị phải có giấy giới thiệu của bác sĩ.

Liên hệ với Carelon Behavioral Health để được chăm sóc sức khỏe tâm thần hoặc hành vi. Gọi **1(855) 371-8117, 1(888) 484-7200** (TTY) hoặc truy cập vào trang **carelonbehavioralhealth.com**.

Để tìm hiểu thêm về quyền lợi của quý vị, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng SFHP theo số **1(415) 547-7800, 1(800) 288-5555** (miễn phí) hoặc **711** (TTY), Thứ Hai–Thứ Sáu, từ 8:30am–5:30pm.