

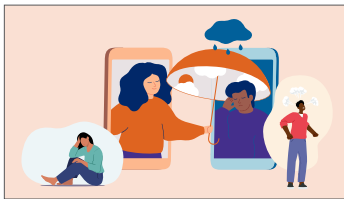
獲得協助即可改變現狀

行為和心理健康護理適合所有人群。
與他人交談是獲得所需協助的第一步。

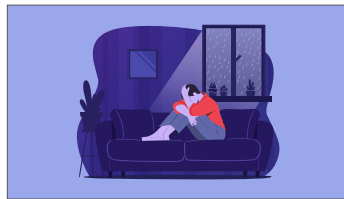
心理健康問題很常見

如果您或您所愛之人有精神或行為健康問題，您不應該為此感到羞恥。感到壓力、悲傷、憤怒或情緒出現變化是很常見的。

常見心理健康問題



抑鬱症



季節性情感障礙 (SAD)



產後（分娩后）抑鬱症



焦慮症

心理健康問題的癥狀

如果您或您認識的人在情緒或壓力或悲傷方面遇到困難，可能是時候尋求協助了。

需要注意的常見癥狀是：

 感到害怕、憤怒、悲傷、擔心或麻木

 您在饑餓感、精力和愛好方面有變化

 注意力不集中、無法做出選擇或睡眠困難

 頭痛、身體疼痛、胃部不適或皮膚問題

 長期健康問題日益嚴重

 飲酒或使用毒品（如海洛因、可卡因或阿片類藥物）

如果您或您認識的人士在 2 週或更長時間內出現上述任何癥狀，請尋求協助。

與他人交談可以改善您的感受

您的感受會影響您的工作、學習、日常生活、人際關係或您曾經的興趣愛好。與他人交談是讓自己感覺更好的第一步。若您或您認識的人士談論自殺、自殘、出現心理健康危機或吸毒或酗酒問題，您可以立即獲得協助。

您可以：

致電 988 聯絡自殺與生命危機專線

如需西班牙語服務，請致電 1(800) 628-9454

透過 988lifeline.org/chat 參與線上聊天

TTY 使用者請撥打 711，然後撥打 988

傳送「988」至 988

SFHP 如何提供協助

有很多方法可以從 SFHP 獲得心理健康支援。

藥物濫用治療

如需協助戒酒或戒毒，請致電 San Francisco County Community Behavioral Health Services (CBHS) 24/7 服務熱線 1(415) 255-3737、1(888) 246-3333（當地）或 TTY 1(888) 484-7200。

SFHP 亦與 Carelon Behavioral Health 合作提供心理健康照護服務：

心理健康照護

您不需要醫生轉診即可獲得心理諮等心理健康照護。

配對照護

配對照護可為一個家庭中的多個人提供心理健康照護。您不需要醫生轉診。

行為健康治療 (BHT)

未滿 21 歲的 SFHP 會員可獲得 BHT 協助其解決自閉症和其他行為問題。您需要有醫生轉診。

聯絡 Carelon Behavioral Health 以獲得心理或者行為健康照護。致電 1(855) 371-8117、1(888) 484-7200 (TTY)，或者造訪 carelonbehavioralhealth.com。

要瞭解更多有關您的福利的資訊，請致電 SFHP 客戶服務部電話 1(415) 547-7800、1(800) 288-5555（當地），或 711 (TTY)，週一至週五 8:30am–5:30pm。