

# Optum



## خط دسترسی و بحران San Diego

کمک رایگان 7 روز هفته، 24 ساعت شبانه روز



ما آماده کمک به شما هستیم

**888-724-7240**  
TDD/TTY 711

## خط دسترسی و بحران San Diego

کمک رایگان در 7 روز هفته و 24 ساعت شبانه روز  
به همه زبانها موجود است

**888-724-7240**  
TDD/TTY 711

[optumsandiego.com](http://optumsandiego.com)

اگر شما یا شخصی که می‌شناسید در بحران است، کمک در سراسر کشور در دسترس است. با شماره **988** تماس بگیرید یا پیامک ارسال کنید، یا در [988lifeline.org](http://988lifeline.org) چت کنید.



# Optum

بودجه خدمات توسط

County of San Diego Health & Human Services Agency  
(آژانس خدمات سلامت و انسانی شهرستان سن دیگو) تأمین می‌شود.

317028-022024  
ACL TRIFOLD - فارسی - © 2024 Optum



## ما آماده کمک به شما هستیم

خط دسترسی و بحران San Diego (Access and Crisis Line, ACL) دست یاری خود را به سوی افراد یا کسانی دراز می‌کند که می‌دانند اندوهگین یا افسرده هستند یا به دنبال پاسخ سوال‌هایشان می‌گردند.

یک تماس تلفنی، شما را با یک متخصص دلسوز وصل می‌کند که همیشه در کنار شماست تا به شما امید ببخشد و تشویقتان کند.

## می‌توانیم در موارد زیر کمک کنیم:

- لازم باشد با متخصصی که مراقبت می‌کند، صحبت کنید
- احساس کنید نمی‌توانید با زندگی کنار بیایید
- به دنبال منابع اجتماعی باشید
- نگران باشید که کسی که می‌شناسید است به خودش صدمه بزند
- احساس کنید که ممکن است در خطر آسیب رساندن به خودتان یا دیگران باشید



[optumsandiego.com](http://optumsandiego.com)



**888-724-7240**

**پشتیبانی رایگان و محرمانه به همه زبان‌ها**

- 24 ساعت شبانه روز
- 7 روز هفته



**خدمات چت آنلاین در دسترس است**

- از دوشنبه تا جمعه
- 4 بعدازظهر تا 10 شب



خط دسترسی و بحران (San Diego ACL) توسط Optum اداره می‌شود و از سال 1997 به ساکنان شهرستان San Diego پشتیبانی رایگان، محرمانه و کوتاه مدت و منابع اجتماعی ارائه می‌دهد.

کارکنان ما متخصصان بهداشت روانی آموزش‌دیده هستند که به کسانی که به آنها خدمت می‌کنیم حمایت دلسوزانه و آگاهانه ارائه می‌کنند.

## در باره خدمات ما

- پشتیبانی رایگان و محرمانه برای تمام سنین
- مداخله در اوضاع بحرانی
- پیشگیری از خودکشی، مداخله، و خدمات کمکی بعد از خودکشی
- ارجاعات برای سلامت روان، نیازهای الکل و/یا مواد مخدر
- ارجاعات برای سایر منابع مربوطه
- غربالگری سیار واکنش به بحران

## به چه کسانی می‌توانیم کمک کنیم

- افراد در تمام سنین که با سلامت روان یا نگرانی‌های مربوط به مصرف مواد دست و پنجه نرم می‌کنند
- اعضای خانواده یا دوستانی که نگران کسی هستند
- افرادی که به آسیب رساندن به خود یا دیگران فکر می‌کنند
- متخصصانی که به دنبال منابع برای مشتریان خود هستند

«اگر به کمک نیاز داشته باشم، چه کار کنم؟»  
**تماس بگیرید!**

خط دسترسی و بحران: **888-724-7240**

خانواده/دوست: \_\_\_\_\_

درمانگر: \_\_\_\_\_

دکتر: \_\_\_\_\_

روحانیون: \_\_\_\_\_

پشتیبانی دیگر: \_\_\_\_\_

**اگر وضعیت اورژانسی تهدیدکننده زندگی هستید، با 911 تماس بگیرید.**

## خط دسترسی و بحران San Diego

کمک رایگان در 7 روز هفته و 24 ساعت شبانه‌روز

ما آماده کمک به شما هستیم

**888-724-7240**  
TDD/TTY 711