

## متى يحتاج المرء إلى المساعدة؟

- مشاعر الحزن الشديدة، فقدان الأمل، قلق شديد أو نوبات هلع، نوبات البكاء
- تقلب شديد في المزاج مع سلوك قهري خطير أو غريب
- مشكلات سلوكية خطيرة مع طفل
- مشاكل الصحة العقلية المتأثرة بتعاطي المخدرات
- أفكار انتحارية وإيذاء الذات
- تخلي المرء عن ممتلكاته
- التهديد بالانتحار أو إيذاء الذات أو الغير.
- سماع أو رؤية أشياء لا يعتقد الآخرون أنها موجودة

## علاج حالة صحية عقلية طارئة

- ← الرجاء الاتصال بالرقم 911 أو الذهاب إلى غرفة الطوارئ
- ← اتصل بطبيبك أو بمزود الصحة العقلية
- ← الرجاء الاتصال بخط الوصول والأزمات على الرقم 1-888-724-7240

## بعد الدوام الرسمي/أيام نهاية الأسبوع

- للأشخاص البالغين: 1-888-724-7240
- للأطفال: وحدة الفحص العام للطوارئ (ESU): 619-876-4502 (ESU)

## هل أنت بحاجة إلى المزيد من المعلومات؟

- إذا كنت راعياً في الحصول على المزيد من المعلومات عن حقوقك، وعن عملية التنظيم والاستئناف أو متطلبات الولاية الأخرى الرجاء الطلب إلى موفر الخدمة تزويدك بكتيب المستفيد من خطة الصحة أو يمكنك العثور عليه على الانترنت بواسطة MHP العقلية
- www.optumsandiego.com الرابط
- تحت قسم المستهلكين والعائلات

## خطة الصحة العقلية (MHP)

### الاستشارة / خدمات الصحة العقلية الاختصاصية

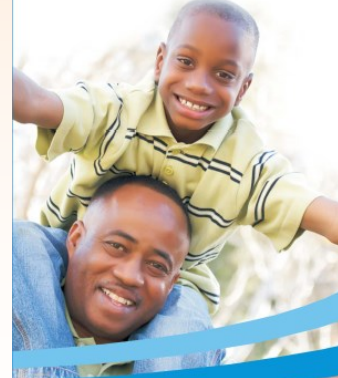
تقدم خدمات الصحة العقلية الاختصاصية من خلال خطة الصحة العقلية التابعة لمقاطعة سان دييغو، وهي مستقلة عن رعايتك الصحية البدنية.

وتلتزم خطة الصحة العقلية بتزويد خدمات الصحة العقلية ذات النوعية الجيدة إلى البالغين والبالغين الكبار والأطفال الذين يعانون من

مشاكل الصحة العقلية الخطيرة والمستمرة. خدمات الصحة العقلية محاطة بالسرية وهي تستند على الاعتقاد بأن في إمكان الناس الشفاء من المرض العقلي وهم يشفون منه. على الرغم من أن طلب المساعدة لحل مشاكل الصحة العقلية يمكن أن تشكل تحدياً، فإن المساعدة على بعد مكالمة هاتفية.



عش سعيداً في سان دييغو



لمزيد من المعلومات أو المساعدة بشأن مشاكل الصحة العقلية الرجاء الاتصال بخط الوصول والأزمات

Access and Crisis Line:

1-888-724-7240

بالنسبة لمجتمع الصم الرجاء الاتصال بالهاتف 711 (TTY) لضعيفي السمع

الاستشاريون متوفرون 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع ويمكنهم الإجابة على أسئلتكم وتقديم الإحالات والموارد للرعاية الصحية العقلية.



### مقاطعة سان دييغو

مجلس المشرفين

- المنطقة رقم 1: نورا فارغاس (Nora Vargas)
- المنطقة رقم 2: جويل أندرسون (Joel Anderson)
- المنطقة رقم 3: تيرا لاوسون-ريمير (Terra Lawson-Remer)
- المنطقة رقم 4: ناثان فليتشر (Nathan Fletcher)
- المنطقة رقم 5: جيم ديسموند (Jim Desmond)

### المسؤول الإداري الأول

هيلين ن. روبينز-ماير (Helen N. Robbins-Meyer)

### وكالة الصحة والخدمات الإنسانية

المدير، نيك ماشيون (Nick Macchione)، زميل الكلية الأمريكية لمنفذي الرعاية الصحية

### خدمات الصحة السلوكية

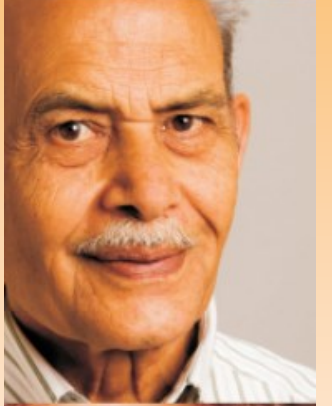
البالغين أو البالغين من كبار السن والأطفال والشباب والأسر

المدير، لوك بيرجمان (Luke Bergmann)، دكتوراه



www.up2sd.org

دليل سريع إلى خدمات الصحة العقلية للبالغين، والبالغين الأكبر سناً والأطفال



## خطة الصحة العقلية خدمات الصحة العقلية الاختصاصية

- بالنسبة لأعضاء Medi-Cal، محدودتي التأمين أو بدون تأمين
- للأطفال، والشباب والأسر والبالغين الصغار والبالغين الكبار والبالغين الأكبر سنًا
- متوفرة على نطاق المقاطعة
- رعاية متنوعة ثقافيًا للمجتمعات
- توفير مترجم فوري ومساعدة لغوية
- استمرارية الرعاية من مزود الخطة الصحية السابق إلى الخدمة الصحية الجديدة

### حقوقك بموجب

### خطة الصحة العقلية

- ♦ أن تعالج بكرامة واحترام بلغة تفهمها
- ♦ احصل على معلومات عن خيارات العلاج وبدائلها
- ♦ اتخذ القرارات الخاصة برعايتك
- ♦ احصل على مواد المعلومات عن الخدمات المشمولة بخطة الصحة العقلية
- ♦ اطلب نسخة من سجلاتك الطبية واستلمها واطلب تغييرها أو تصحيحها
- ♦ احصل على خدمات الصحة العقلية الاختصاصية
- ♦ تخلص من القيود أو العزلة حسب تحديدها في القواعد الفيدرالية
- ♦ الحق في رفض العلاج

## أنواع الخدمات المتاحة

- ♦ تقييمات الصحة العقلية
- ♦ التأهيل الجماعي والشخصي
- ♦ العلاج الجماعي والشخصي
- ♦ التدخل في حالة الأزمة
- ♦ استقرار الأزمة
- ♦ رعاية طب نفسي طارئ طوال 24 ساعة
- ♦ خدمات الدعم الدوائي
- ♦ خدمات متكاملة للصحة العقلية وتعاطي المخدرات
- ♦ خدمات دعم الزبون وأقران الأسرة
- ♦ رعاية طبية نفسية للمرضى الداخليين
- ♦ رعاية إسكانية للبالغين
- ♦ إدارة القضايا والوصاية
- ♦ خدمات للأشخاص المشردين
- ♦ مباني نواد علاجية
- ♦ خدمات مهنية وتوظيفية
- ♦ خدمات عيادة خارجية مدرسية للأطفال
- ♦ خدمات علاجية إسكانية قصيرة المدى
- ♦ العلاج النهاري، التفاف وخدمات السلوك العلاجي للأطفال
- ♦ خدمات الرعاية العلاجية لأطفال التبني



## مساعدة لحل المشاكل

يمكن لمناصر المرضى تقديم المساعدة إذا كنت غير راض عن رعاية الصحة العقلية

بالنسبة للمشاكل الخاصة بالمرضى أو خدمات إسكانية طوال 24 ساعة، الرجاء الاتصال:

**برنامج مناصرة المرضى JFS على الهاتف رقم  
1-800-479-2233 أو (619) 282-1134**

بشأن المشاكل المتعلقة بمرضى العيادة الخارجية أو أي نوع من خدمات الصحة العقلية، الرجاء الاتصال:

**مركز المستهلكين للتثقيف والدعم الصحي (CCHEA)**

**هاتف مجاني رقم 1-877-734-3258**

### الإخطار الخاص بتحديد

### معاكس للإعانة

إذا كان لديك تظلم بشأن رعايتك الصحية العقلية، وترغب في استئناف قرار يقيد رعايتك، أو كنت راجعًا في العثور على وضع الاستئناف أو التظلم، يمكنك الاتصال بإحدى الوكالات المذكورة أعلاه. يمكن للمستفيدين من برنامج Medi-Cal

الحصول على الخدمات والحقوق المحددة في لوائح الولاية واللوائح الفيدرالية.

ويمكنك أيضًا رفع استئناف معجل عندما يمكن أن تعرض العملية القياسية حياتك أو صحتك لخطر شديد أو تؤثر على قدرتك على الأداء الأقصى لوظيفتك أو الوصول إليها أو المحافظة عليها أو غيرها أو استردادها.



### أرقام مفيدة

خط الوصول والأزمات 1-888-724-7240

الاتصال بمجتمع الصم 711 (TTY) لضعاف السمع

NAMI سان دييجو 543-1434 (619)

اتصل بالرقم 1-1-2 للموارد والاحالات

الصحة العقلية في أمريكا 543-0412 (619)

إدارة خطة الصحة العقلية 563-2700 (619)

خط الأزمات للمحاربين القدامى 1-800-273-8255

### موارد الإنترنت

[www.sdcounty.ca.gov](http://www.sdcounty.ca.gov)  
[www.optumsandiego.com](http://www.optumsandiego.com)  
[www.211sandiego.org](http://www.211sandiego.org)  
[www.ssa.gov](http://www.ssa.gov)  
[www.ssa.gov/disability](http://www.ssa.gov/disability)  
[MentalHealth.gov](http://MentalHealth.gov)  
[Ok2Talk.org](http://Ok2Talk.org)