

## 何時需要幫助？

- 出現嚴重悲傷、絕望、重度焦慮或恐慌感，或者無法抑制地哭泣
- 存在極端情緒波動，伴有衝動性危險或奇怪行為
- 對兒童存在嚴重行為問題
- 存在受藥物濫用影響的精神健康問題
- 有自殺想法以及自我傷害行為
- 將某人的物品送給他人
- 威脅殺死或傷害自己或他人
- 聽到或看到別人認定不存在的事情

## 如果出現心理健康緊急狀況

- ⇒ 撥打911或前往急診室
- ⇒ 致電醫生或者心理健康保健人員
- ⇒ 撥打「援助接入和危機專線 ( Access & Crisis Line ) 」 1-888-724-7240

非工作時間/週末 - 成年人：1-888-724-7240

兒童：緊急篩查科 ( ESU )：619-876-4502

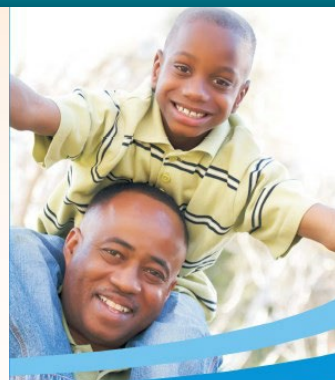
## 需要更多資訊？

如果希望了解與相關權利、申訴和上訴流程，或者與其他州規定有關的更多資訊，請向醫療保健人員索取《MHP受益人手冊》，或者在網站 [www.optumsandiego.com](http://www.optumsandiego.com) 的「受益人」部分獲得該手冊。

## 心理健康計畫 ( MHP ) 專業心理健康服務

專業心理健康服務通過「San Diego縣心理健康計畫」提供，後者不同於您的身體健康計畫。

「心理健康計畫」致力於為存在嚴重持續性心理健康問題的符合條件的成年人、老年人兒童提供高質量心理健康服務。心理健康服務具有保密性，而且其基本理念是人們可以且確實可以從心理疾病中恢復。儘管尋求心理健康問題幫助可能是一種挑戰，但距離幫助卻僅有一個電話的距離。



如需獲得心理健康問題的更多資訊或幫助，請致電免費「援助接入和危機專線」：

1-888-724-7240

聾人社區可致電711 ( TTY )

諮詢員提供每週7天/每天24小時服務，能夠為您解答疑問，並提供心理健康護理轉介和資源。



COUNTY OF SAN DIEGO  
HEALTH AND HUMAN  
SERVICES AGENCY

San Diego縣監察委員會

可以在此訪問：

<https://www.sandiegocounty.gov/general/bos.html>

行政總監

可以在此訪問：

<https://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/cao.html>

衛生及公眾服務局

[https://www.sandiegocounty.gov/hhsa/hhsa\\_directors\\_office/index.html](https://www.sandiegocounty.gov/hhsa/hhsa_directors_office/index.html)

行為健康服務

成年人/老年人和兒童、青少年和家庭主任 · Luke Bergmann博士



[www.up2sd.org](http://www.up2sd.org)

# 摺指快速

成年人、老年人和兒童心理健康服務快速指南



LIVE WELL  
SAN DIEGO

## 心理健康計畫

### 專業心理健康服務

- 適用於擁有Medi-Cal保險、有限保險或無保險人員
- 適用於兒童、青少年、家庭、年輕人、成年人和老年人
- 在全縣範圍內提供
- 為社區提供文化多元性護理
- 提供口譯服務和語言幫助
- 從以前的醫療保健人員轉到新醫療保健人員的持續護理

### 心理健康計畫規定的權利

- ◆ 使用您能夠理解的語言，並獲得有尊嚴的對待和個人尊重
- ◆ 獲取治療選項和備選方案資訊
- ◆ 對您的護理做出決策
- ◆ 獲取MHP涵蓋服務的資訊材料
- ◆ 索取並獲得醫療記錄副本，以及要求對其進行更改或糾正
- ◆ 獲得專業心理健康服務
- ◆ 按聯邦規則規定，不得受到約束或隔離
- ◆ 有權拒絕治療

## 可提供的服務類型

- ◆ 心理健康評估
- ◆ 團體和個人康復服務
- ◆ 團體和個人治療服務
- ◆ 危機干預
- ◆ 危機穩定服務
- ◆ 24小時精神狀態緊急診療服務
- ◆ 藥物支持服務
- ◆ 心理健康和藥物濫用整合服務
- ◆ 同齡客戶和家庭支持服務
- ◆ 精神科住院治療
- ◆ 成人住院治療
- ◆ 病案管理和保管
- ◆ 無家可歸者服務
- ◆ 康復會所
- ◆ 職業和就業服務
- ◆ 兒童在校門診服務
- ◆ 兒童日間治療、全景式及治療性行爲服務
- ◆ 治療性寄養服務



## 幫助解決問題

如果對心理健康護理不甚滿意，病患倡導者可以為您提供幫助。

如果對住院或24小時住院服務存在疑問，請致電：

### 猶太家庭服務社病患宣傳計畫

( 619 ) 282-1134 或 1-800-479-2233 。

如果對門診及其他心理健康服務類型存在疑問，請致電：

### 消費者健康中心

### 教育和宣傳 ( CCHEA )

免費電話 1-877-734-3258 。

### 負面福利裁定通知

如果對您的心理健康護理心存不滿、希望對異議裁定提出上訴，或者希望了解上訴或申訴狀態，您可以聯繫上述任一機構。Medi-Cal受益人可以獲得州和聯邦法規規定的服務和權利。

如果認為標準流程可能危及到您的生命、健康，或者對獲得、維持或恢復最大機能的能力造成影響，

您可以申請加急上訴解決程序。



## 有用的電話號碼

援助接入和危機專線：1-888-724-7240

聾人社區：711 ( TTY )

NAMI San Diego：( 619 ) 543-1434

撥打2-1-1獲得資源與轉介

Mental Health America：( 619 ) 543-0412

MHP行政管理人員：( 619 ) 563-2700 退

伍軍人危機專線：1-800-273-8255

自殺和危機生命線：988

### 網路資源

[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)  
[www.MentalHealth.gov](http://www.MentalHealth.gov)  
[Ok2Talk.org](http://Ok2Talk.org)