



Mga Serbisyo sa Kalusugang Pangkaisipan



Health Services
LOS ANGELES COUNTY

Humingi ng tulong nang **LIBRE** o sa **MABABANG HALAGA**.

Sino ang nagbibigay ng pangangalaga sa kalusugang pangkaisipan? Ang iyong doktor, klinika ng medikal na pantahanan, o ang Kagawaran ng Kalusugang Pangkaisipan (Department of Mental Health o DMH).

Humingi ng tulong kapag naramdaman mo ang alinman sa sumusunod:

- ◇ Malungkot na pakiramdam sa mahabang panahon;
- ◇ Nakaririnig ng mga boses o kakatwang tunog;
- ◇ Matinding takot o alalahanin;
- ◇ Matinding pakiramdam ng pagkagalit;
- ◇ Kahirapang harapin ang mga pang-araw-araw na suliranin o aktibidad.

Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa nararamdaman mo. Makatutulong siya o maire-refer ka niya sa isang klinika ng DMH na malapit sa iyo.

MAHALAGA! PAANO AKO MAKAKAHINGI NG TULONG?

Kung gusto mong saktan ang sarili o ang ibang tao, o kung nakararanas ka ng krisis sa kalusugang pangkaisipan, **tumawag sa 911**. Maaari mo ring tawagan ang Department of Mental Health Access Center nang 24 na oras araw-araw/7 araw kada linggo sa **1-800-854-7771** o bisitahin ang DMH website sa dmh.lacounty.gov.

Mga Serbisyong Paggagamot sa Substance Use Disorder (SUD)

Maaaring maapektuhan ng paggamit ng droga at alkohol ang kalusugan mo. **LIBRE** ang pagpapagamot.

Ano ang Paggagamot sa SUD? Serbisyong tumutulong sa mga nagnanais na tumigil sa paggamit ng alkohol o droga.

Sino ang nagbibigay nito? Ang iyong doktor, ang klinika ng medikal na pantahanan, o ang Department of Public Health (DPH) Substance Abuse Prevention and Control (SAPC).

Kailan dapat humingi ng tulong:

- ◇ Naramdaman mong kailangan mong bawasan o itigil ang pag-inom ng alkohol o paggamit ng droga;
- ◇ Naramdaman mo o nasabihan kang kailangan mong itigil ang pag-inom ng alkohol o paggamit ng droga o dapat mong bawasan ang mga ito;
- ◇ Nakokonsensiya ka na o ikinalulungkot mo na ang tindi ng pag-inom mo ng alkohol o paggamit ng droga;
- ◇ Nagigising kang gustong uminom ng alkohol o gumamit ng droga.



Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa nararamdaman mo. Makatutulong siya o maire-refer ka niya sa isang klinika ng SAPC na malapit sa iyo.

MAHALAGA! PAANO AKO MAKAKAHINGI NG TULONG?

Maaari mong tawagan ang Substance Abuse Services Helpline (SASH) ng SAPC sa **1-844-804-7500** o bisitahin mo ang <http://sapccis.ph.lacounty.gov/sbat/>.