



## Các Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần



**Nhận trợ giúp MIỄN PHÍ hoặc với CHI PHÍ THẤP.**

**Ai là người cung cấp chăm sóc sức khỏe tâm thần?** Bác sĩ của quý vị, phòng khám gia đình y khoa, hoặc Sở Sức Khỏe Tâm Thần (Department of Mental Health, DMH).

**Tìm kiếm trợ giúp nếu quý vị cảm thấy bất kỳ điều nào sau đây:**

- ◇ Cảm thấy buồn chán trong khoảng thời gian dài;
- ◇ Nghe thấy những tiếng nói hoặc âm thanh lạ;
- ◇ Sợ hãi hay lo lắng nhiều;
- ◇ Cảm giác tức giận;
- ◇ Đang trong thời gian khó khăn để giải quyết các vấn đề hoặc hoạt động hàng ngày.

Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về điều quý vị đang cảm thấy. Bác sĩ của quý vị có thể trợ giúp hoặc giới thiệu quý vị đến một phòng khám DMH gần quý vị.

### **QUAN TRỌNG! TÔI CÓ THỂ ĐƯỢC TRỢ GIÚP NHƯ THẾ NÀO?**

Nếu quý vị cảm thấy như đang làm tổn thương cho bản thân hoặc cho người khác, hoặc quý vị đang gặp khủng hoảng về sức khỏe tâm thần, **hãy gọi đến số 911**. Quý vị cũng có thể gọi cho Trung Tâm Tiếp Cận Sức Khỏe Tâm Thần (Department of Mental Health Access Center) 24 giờ mỗi ngày/7 ngày mỗi tuần theo số máy **1-800-854-7771** hoặc ghé thăm website của DMH tại [dmh.lacounty.gov](http://dmh.lacounty.gov).

## Các Dịch Vụ Điều Trị Rối Loạn Sử Dụng Chất (SUD)

**Sử dụng thuốc hoặc đồ có cồn có thể ảnh hưởng tới sức khỏe của quý vị. Việc điều trị hoàn toàn MIỄN PHÍ.**

**Điều Trị SUD là gì?** Một dịch vụ trợ giúp những người muốn dừng sử dụng đồ có cồn hoặc thuốc.

**Ai là người cung cấp dịch vụ này?** Bác sĩ của quý vị, phòng khám gia đình y khoa, hoặc Sở Sức Khỏe Công Cộng (Department of Public Health, DPH)

Ngăn Ngừa và Kiểm Soát Lạm Dụng Chất (Substance Abuse Prevention and Control, SAPC).

**Khi nào nên tìm kiếm sự trợ giúp:**

- ◇ Quý vị cảm thấy nên giảm hoặc dừng uống các chất có cồn hoặc sử dụng thuốc;
- ◇ Quý vị cảm thấy hoặc được ai đó bảo rằng quý vị nên dừng uống chất có cồn hoặc dùng thuốc hoặc quý vị nên dùng chúng ít thường xuyên hơn;
- ◇ Quý vị cảm thấy tội lỗi hoặc tội tệ về mức độ quý vị uống hoặc sử dụng thuốc;
- ◇ Quý vị thức dậy và muốn uống chất có cồn hoặc dùng thuốc.



Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về điều quý vị đang cảm thấy. Bác sĩ của quý vị có thể trợ giúp hoặc giới thiệu quý vị đến một phòng khám SAPC gần quý vị.

### **QUAN TRỌNG! TÔI CÓ THỂ ĐƯỢC TRỢ GIÚP NHƯ THẾ NÀO?**

Quý vị có thể gọi điện đến Đường Dây Trợ Giúp của Dịch Vụ Lạm Dụng Chất (Substance Abuse Services Helpline, SASH) của SAPC theo số máy **1-844-804-7500** hoặc ghé thăm <http://sapccis.ph.lacounty.gov/sbat/>.