

KAILAN KAILANGAN NG ISANG TAO NG TULONG?

- Malubhang karamdaman ng kalungkutan, kawalan ng pag-asa, malubhang pagkabalisa o pag-atake sa sindak, crying spells
- Matinding mood swings na may pabigla-bigla panganib at kakaibang kilos
- Malubhang mga problema sa pag-uugali kasama ang bata
- Mga problemang mental na nakakaapekto sa pag-abuso sa gamot
- Pag-iisip ng pagpapakamatay at pananakit sa sarili
- Pagbigay sa iba ng sariling aria-arian
- Pagbanta na pagpatay o pananakit sa sarili o sa iba
- Nariririnig o nakikita ang mga bagay na pinaniniwalaang wala doon.

PARA SA EMERHENSIYA SA MENTAL NA KALUSUGAN

- ⇒ Tumawag sa 911 or pumunta sa silid ng emerhensiya
- ⇒ Tumawag sa iyong doktor o tagapagkaloob ng mental na kalusugan
- ⇒ Call the **Access & Crisis Line** at

PARA SA ORAS PAGKATAPOS NG TRABAHO/ KATAPUSAN NG LINGGO

Adulto: 1-888-724-7240

Mga Bata: Emergency Screening Unit

KAILANGAN NG KARAGDAGANG IMPORMASYON?

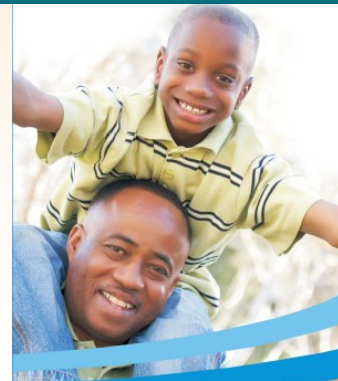
Kung nais ng karagdagang impormasyon tungkol sa iyong mga karapatan, ang Proseso ng Karaingan at Apila o ibang kinakailangan ng Estado, pakitanong sa iyong tagapagkaloob para sa **MHP Beneficiary Handbook** o hanapin ito online sa www.optumsandiego.com sa ilalim ng **Consumers & Families** na seksyon.

Plano sa Mental na Kalusugan (MHP) Mga Serbisyo ng Espesyalidad sa Mental na Kalusugan

Ang mga serbisyo ng espesyalidad ng mental na kalusugan ay ibinibigay sa pamamagitan ng County of San Diego Mental Health Plan, na hiwalay mula sa iyong pangangalaga sa pisikal na kalusugan. Ang Mental Health Plan ay taos sa pagbibigay ng kalidad sa mga serbisyong sa mental na kalusugan sa mga karapat-dapat na mga adulto, at mga bata na nakakaranas ng malubhang at patuloy na mga problema sa mental na kalusugan. Ang mga serbisyo ng Mental na kalusugan ay kumpidensyal at base sa paniniwala na kaya at maaring mapagamot ang tao mula sa sakit sa pag-iisip. Kahit na ang paghingi ng tulong sa mga problema ng mental na kalusugan ay maaaring maging balakid, ang tulong ay nasa pagitan ng isang pagtawag lamang.



MAMUHAY NG MAAYOS SAN DIEGO



Para sa karagdagang impormasyon o tulong sa mga problema sa mental na kalusugan, tumawag sa libreng-toll

Linya ng Access at Krisis:

1-888-724-7240

Tumawag sa Komunidad ng mga Bingi sa 711 (TTY)

Ang mga tagapayo ay matatawagan 24 oras, 7 araw/linggo at maaaring sumagot sa inyong mga katanungan at magbigay ng referral sa mapagkukunan ng pangangalaga sa mental na kalusugan.



County ng San Diego

Lupon ng Mga Superbisor

Distrito 1: Nora Vargas

Distrito 2: Joel Anderson

Distrito 3: Terra Lawson-Remer

Distrito 4: Nathan Fletcher

Distrito 5: Jim Desmond

Punong Administrador

Helen N. Robbins-Meyer

Ahensiya ng Serbisyong Pangkalusugan at Katauhan

Direktor, Nick Macchione, FACHE

Serbisyo sa Pangkalusugang Pag-uugali

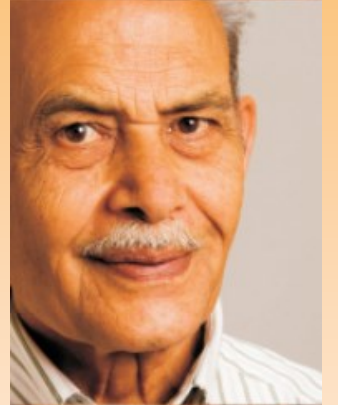
Adulto/Nakatatandang Adulto & mga Bata, Kabataan & mga Pamilya
Direktor, Luke Bergmann, Ph.D.



www.up2sd.org

MADALIANG GABAY

Madaliang Gabay para sa mga Serbisyo sa Mental na Kalusugan ng mga Adulto, Nakatatandang Adulto at mga Bata



PLANO SA MENTAL NA KALUSUGAN MGA SERBISYO SA ESPESYALIDAD NG KALUSUGANG MENTAL

- Para sa mga taong may Medi-Cal, limitadong insurance o walang insurance
- Para sa mga bata, kabataan, mga pamilya, nakababatang adulto, mga adulto, at nakatatandang mga adulto
- Makikita sa buong county
- Pangangalaga sa iba't-ibang mga kultura sa mga komunidad
- Pagbigay ng tagapagsalin at tulong sa wika
- Pagpapatuloy ng pangangalaga mula sa nakaraang tagapagkaloob ng planong kalusugan sa bagong tagapagkaloob ng planong pangkalusugan

ANG IYONG MGA KARAPATAN SA ILALIM NG PLANO SA MENTAL NA KALUSUGAN

- ◆ Gamutin ng may dignidad at respeto sa wikang iyong naiitindihan
- ◆ Kumuha ng impormasyon tungkol sa mga opsyon at alternatibo sa pagpapagaling
- ◆ Gumawa ng mga desisyon tungkol sa pangangalaga
- ◆ Kumuha ng mga materyales na may impormasyon tungkol sa mga serbisyo na sakop ng MHP
- ◆ Humiling at makatanggap ng kopya ng iyong mga medikal na rekord at humiling na maaari itong palitan o maiwasto
- ◆ Makakuha ng espesyalidad sa mga serbisyo ng kalusugang mental
- ◆ Walang pagpigil o seklusyon na nakasaad sa mga panuntunan ng pederal
- ◆ Karapatan na tumanggi sa pagpapagaling

MGA URI NG MGA SERBISYONG MAGAGAMIT

- ◆ Pagtatasa ng kalusugang mental
- ◆ Rehabilitasyon ng Grupo at Indibidwal
- ◆ Pang-grupo at Indibidwal na therapy
- ◆ Interbensyon sa Krisis
- ◆ Pagpapapanatag sa Krisis
- ◆ 24 oras na saykayatrikong pangangalagang emerhensiya
- ◆ Mga serbisyo sa suporta sa medikasyon
- ◆ Mga serbisyon ipinagsama para sa kalusugang mental at pag-abuso sa gamot
- ◆ Mga serbisyon pangsuporta sa mga kliyente at kaibigan ng mga pamilya
- ◆ Pangangalaga sa mga saykayatrikong mga pasyente
- ◆ Pangangalagang residensyal sa mga adulto
- ◆ Pamamahala ng Kaso at pagpapanatili
- ◆ Mga serbiyo sa mga taong walang tahanan
- ◆ Mga Clubhouses para sa Pagpapagaling
- ◆ Mga serbisyon Bokasyonal at Trabaho
- ◆ Mga serbisyo sa mga batang pasyente sa labas ng paaralan
- ◆ Mga serbisyon panandalian sa pagpapagamot sa residensyal o
- ◆ Pagpapagamot sa araw, wraparound at mga serbisyon pagpapagaling sa asal ng mga bata
- ◆ Mga serbisyo sa Therapeutic Foster Care



TULONG SA PAGRESOLBA NG PROBLEMA

Ang isang tagapagtaguyod ng pasyente ay maaaring tumulong kung hindi ka masaya sa iyong pangangalagang sa kalusugang mental.

Para sa mga problema sa mga pasyente sa loob o 24-oras na mga serbisyon residensyal, tumawag sa:

JFS Programang Tagapagtaguyod ng Pasyente sa (619) 282-1134 o

1-800-479-2233.

Para sa mga problema ng mga pasyenteng labas at ibang uri ng mga serbisyo sa kalusugang mental, tumawag sa:

Pangkalusugang Edukasyon at Pagtataguyod ng Sentro ng Tagakonsumo (CCHEA) libreng-toll sa

1-877-734-3258.

ABISO NG MALUBHANG DETERMINASYON SA BENEPISYO

Kung ikaw ay may karaingan tungkol sa iyong pangangalaga sa kalusugang mental, nais na umapila sa desisyon na lumilita sa iyong pangangalaga, o nais na malaman ang katayuan ng iyong apila o karaingan, maaaring makipag-ugnay sa isa sa mga ahensiya na nakalista sa itaas. Ang mga benepisyaryo ng Medi-Cal ay may access sa mga serbisyo at mga karapatan na nakasaad sa Estado at mga regulasyon ng Pederal.

Ikaw rin ay maaaring maghain ng pinabilis na apila kung ang karaninwang proseso ay seryosong mapanganib sa buhay, kalusugan o abilidad na maabot, mapanatili o makamit ang pinakamataas na katungkulan.



NAKAKATULONG NA MGA NUMERO

Linya ng Access at Krisis 1-888-724-7240
Tumawag sa Komunidad ng mga Bingi

711 (TTY)

NAMI San Diego (619) 543-1434

I-dial ang 2-1-1 para sa mga Resources at Referrals

Mental Health America (619) 543-0412

Administrasyon ng MHP (619) 563-2700

Linya ng Krisis ng mga Beterano

MGA PINAGKUKUHANAN SA

INTERNET

www.sdcounty.ca.gov
www.optumsandiego.com
www.211sandiego.org
www.ssa.gov
www.ssa.gov/disability
MentalHealth.gov
Ok2Talk.org