



ĐÁNH GIÁ DÀNH CHO CÁC CÁ NHÂN ĐANG GẶP KHỦNG HOẢNG

Các Dịch Vụ Khẩn Cấp	Liên lạc
ALEXANDRIA 4850 Mark Center Drive, 1st Floor Alexandria, VA 22311	703-746-3401
ARLINGTON 2120 Washington Blvd. Arlington, VA 22204	703-228-5160
FAIRFAX-FALLS CHURCH 8221 Willow Oaks Corporate Dr. Fairfax, VA 22031	703-573-5679
LOUDOUN 102 Heritage Way NE, Suite 102 Leesburg, VA 20176	703-777-0320
PRINCE WILLIAM 7969 Ashton Ave. Manassas, VA 20109	703-792-7800 Manassas
15941 Donald Curtis Drive, Suite 200 Woodbridge, VA 22191	703-792-4900 Woodbridge

LIÊN LẠC, YÊU CẦU HỖ TRỢ

Cũng giống như những thách thức về mặt thể chất, những thách thức về sức khỏe hành vi có nhiều dạng khác nhau. Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi tại Bắc Virginia đang nỗ lực làm việc để đảm bảo rằng sức khỏe tinh thần tốt trở thành một thực tế có thể đạt được cho tất cả mọi người ở Bắc Virginia.



CÁC BIỆN PHÁP ĐIỀU CHỈNH VÀ ĐẬU XE MIỄN PHÍ CÓ TẠI TẤT CẢ CÁC ĐỊA ĐIỂM



Văn Phòng Dự Án Khu Vực Bắc Virginia (Northern Virginia Regional Projects Office)

Phục vụ Ủy Ban Dịch Vụ Cộng Đồng tại Alexandria, Arlington, Fairfax-Falls Church, Loudoun và Prince William.



Tiếp Cận
Dịch Vụ
Khủng Hoảng
Tại Bắc Virginia



TRONG 5 NGƯỜI SẼ CÓ 1 NGƯỜI GẶP PHẢI NHỮNG VẤN ĐỀ THÁCH THỨC VỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN TRONG NĂM NAY

NẾU QUÝ VỊ HOẶC MỘT NGƯỜI MÀ QUÝ VỊ QUEN BIẾT ĐANG CÓ NGUY CƠ HOẶC TỔN HẠI HAY ĐANG GẶP KHỦNG HOẢNG VỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN, NHƯNG KHÔNG GẶP NGUY HIỂM NGAY LẬP TỨC:

TỔNG ĐÀI KHỦNG HOẢNG KHU VỰC VÀ ĐƯỜNG DÂY TIN NHẮN, HOẠT ĐỘNG 24/7 GỌI SỐ 703-527-4077 SỌAN TIN CONNECT GỬI 85511

Nói chuyện hoặc nhắn tin với một người đồng cảm, người này sẽ trợ giúp ngay lập tức qua điện thoại, chẳng hạn như giới thiệu đến các dịch vụ sức khỏe hành vi và các dịch vụ cộng đồng khác cũng như các ý tưởng về cách thức giúp đỡ.

ỨNG PHÓ VỚI KHỦNG HOẢNG LƯU ĐỘNG TRONG KHU VỰC: ỨNG PHÓ DÀNH CHO CÁC CÁ NHÂN TRONG CỘNG ĐỒNG 24/7

ỨNG PHÓ VỚI KHỦNG HOẢNG KHU VỰC CHO CỘNG ĐỒNG (CR2), GỌI SỐ 844-627-4747

Đối với người đang gặp khủng hoảng về sức khỏe tâm thần và/hoặc sử dụng chất kích thích và có nguy cơ phải nhập viện. CR2 sẽ đưa ra biện pháp ứng phó nhanh trong 24 giờ cho những người đang đối mặt với khủng hoảng về sức khỏe hành vi và/hoặc sử dụng chất kích thích.

DỊCH VỤ GIÁO DỤC, ĐÁNH GIÁ, KHỦNG HOẢNG, PHỤC HỒI CHỨC NĂNG (REACH), GỌI SỐ 855-897-8278

Hỗ trợ cho những người khuyết tật trí tuệ hoặc phát triển và đang trải qua khủng hoảng do nhu cầu hành vi hoặc tâm thần.

TÔI CÓ THỂ GIÚP GÌ?

Lắng Nghe, Lắng Nghe và Lắng Nghe

Việc khiến mọi người cảm thấy được lắng nghe và thấu hiểu là yếu tố vô cùng quan trọng. Lắng nghe kỹ càng, nhắc lại những điều mà quý vị đã nghe thấy và hỏi lại xem điều mà quý vị hiểu đã đúng chưa. Chỉ đặt thêm câu hỏi sau khi đã lắng nghe.

Kiểm Tra Phát Hiện Nguy Hiểm

Hỏi trực tiếp và cởi mở xem họ có đang nghĩ đến việc tự sát hoặc giết người khác không. Nếu có, hãy hỏi về cách thức và thời gian. Việc đặt câu hỏi không hề khiến những suy nghĩ không hay đó xuất hiện trong đầu họ. Thay vào đó, những câu hỏi nói với họ rằng quý vị quan tâm đến họ và quý vị sẽ giúp họ luôn được an toàn.

Cần Nhắc Kỹ Về Các Lựa Chọn của Quý Vị

Nếu quý vị cảm thấy lo ngại, hãy liên lạc để được giúp đỡ ngay lập tức. Có một số lựa chọn giúp quý vị có thời gian trao đổi nhanh với chuyên gia sức khỏe tinh thần và nhận trợ giúp ngay lập tức. Đừng lo lắng về việc lựa chọn sai, mọi số điện thoại đều dẫn đến một người có thể giúp đỡ quý vị.

Gọi điện trò chuyện với một chuyên gia

Nếu quý vị không tin rằng có mối nguy hại cận kề, hãy

- gọi cho chuyên gia tư vấn, nhà trị liệu, bác sĩ nhi khoa hoặc bác sĩ gia đình quen thuộc với quý vị hoặc người thân của quý vị. Chuyên gia này có thể giúp đánh giá tình hình và đưa ra lời khuyên.
- Xem trên thẻ bảo hiểm, thẻ này có thể có đường dây tư vấn giúp quý vị có thể trò chuyện với chuyên gia sức khỏe tâm thần.

Tổng Đài Khủng Hoảng Khu Vực và Đường Dây Tin Nhắn 703-527-4077
Soạn tin CONNECT gửi 85511

Đường Dây Thanh Thiếu Niên YouthLine dành cho lứa tuổi từ 11 đến 21:
Gọi số 877-968-8491

Dự Án Trevor dành cho thanh thiếu niên LGBTQIA+ dưới 25 tuổi theo số 866-488-7386 soạn tin START gửi 678678

Đường Dây Hỗ Trợ Quốc Gia cho Điều Trị và Phục Hồi Sau Sử Dụng Chất Kích Thích của SAMHSA theo số 800-662-4357

NẾU CÓ NGUY HIỂM TỨC THỜI...

ĐẾN KHOA CẤP CỨU CỦA BỆNH VIỆN GẦN NHẤT

Các phòng Cấp Cứu của Bệnh Viện mở cửa 24/7/365 và luôn sẵn sàng khi mọi người cần nhất. Họ sẽ xem xét và đưa ra đánh giá về các nhu cầu.

ĐẾN VĂN PHÒNG DỊCH VỤ SỨC KHỎE TÂM THẦN KHẨN CẤP TẠI ĐỊA PHƯƠNG

Dịch Vụ Khẩn Cấp cung cấp dịch vụ can thiệp 24 giờ cho những người gặp khủng hoảng liên quan đến sức khỏe hành vi hoặc sử dụng chất kích thích. Các bác sĩ lâm sàng kiểm tra đánh giá cá nhân và đưa ra các khuyến nghị và giới thiệu, nếu cần.

GỌI 911

Gọi 911 nếu tình trạng khủng hoảng đó là một trường hợp khẩn cấp đe dọa đến tính mạng con người. Đảm bảo thông báo cho người trực tổng đài rằng đó là một trường hợp khẩn cấp về tâm thần và yêu cầu một nhân viên được đào tạo về can thiệp khủng hoảng hoặc được đào tạo để hỗ trợ những người đang gặp phải tình trạng tâm thần khẩn cấp.

Hoạt động 24/7