



# It's Up to Us<sup>®</sup>

Đề Tạo Nên Một San Diego Lành Mạnh và Mang Tính Hỗ Trợ

Bản tin đặc biệt bao hàm các chủ đề về sức khỏe tâm thần cho người dân San Diego.



Ấn Bản 37

## Về Bản Tin

Chúng kiến người thân yêu vật lộn với khó khăn chưa bao giờ là điều dễ dàng. Nếu một người bạn, thành viên gia đình, hàng xóm hoặc đồng nghiệp của quý vị đang gặp phải khủng hoảng liên quan đến sức khỏe tâm thần, chất gây nghiện hoặc đồ uống có cồn, bản tin này sẽ giúp quý vị tìm hiểu các bước để quý vị có thể hỗ trợ họ.

Bản tin này là một phần trong chiến dịch *Điều Đó Tùy Thuộc Vào Chúng Ta*, do Cơ Quan Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh (Health and Human Services Agency) của Quận San Diego phát triển và hỗ trợ tầm nhìn *Sống Tốt Ở San Diego* của Quận nhằm thúc đẩy một cộng đồng lành mạnh, an toàn và phát triển. Bằng cách nâng cao nhận thức, khuyến khích đối thoại và cung cấp quyền tiếp cận các nguồn lực địa phương, chúng tôi nhắm đến việc truyền cảm hứng về sức khỏe, giảm kỳ thị và ngăn chặn việc tự tử đối với mọi người dân San Diego, đặc biệt chú trọng đến những nhóm dân cư có nguy cơ cao nhất và bị ảnh hưởng nặng nề nhất ở San Diego.



Quét để đọc thêm bản tin cộng đồng.

**Up2SD.org**<sup>®</sup>  
LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES

Đường Dây Tiếp Cận và Khủng Hoảng của San Diego

888-724-7240

Đường Dây về Tự Tử và Khủng Hoảng Quốc Gia

988

Các Nguồn Lực Cộng Đồng

211

## Thắp Lên Ánh Sáng: Hiểu về Khủng Hoảng Liên Quan Đến Sức Khỏe Tâm Thần, Chất Gây Nghiện hoặc Đồ Uống Có Cồn

Trong tình huống cấp cứu liên quan đến sức khỏe tâm thần hoặc sử dụng chất gây nghiện, luôn có sẵn các dịch vụ giúp mọi người kết nối với hỗ trợ chuyên nghiệp. Các dịch vụ ứng phó và can thiệp khủng hoảng giúp đảm bảo rằng mọi người chỉ gọi nhân viên cấp cứu và cơ quan thực thi pháp luật trong các tình huống cần được chăm sóc ngay lập tức.

Các trường hợp cấp cứu liên quan đến sức khỏe tâm thần và sử dụng chất gây nghiện, còn được gọi là trường hợp cấp cứu về tâm thần hoặc khủng hoảng sức khỏe hành vi, là những tình huống mà trong đó hành động, cảm xúc hoặc hành vi của một người có thể khiến họ tự gây tổn hại cho bản thân hoặc người khác hay khiến họ khó có thể tự chăm sóc bản thân. Những tình huống như thế này thường liên quan đến cảm giác tuyệt vọng hoặc bất lực, có thể dẫn đến việc sử dụng đồ uống có cồn hoặc chất gây nghiện. Nếu người mà quý vị quan tâm đang trải qua một cuộc khủng hoảng như vậy, điều quan trọng là quý vị phải biết cách giúp họ nhận được sự hỗ trợ mà họ cần.

### 4 Dịch Vụ Quan Trọng Cần Biết

#### Đường Dây Tiếp Cận và Khủng Hoảng của San Diego

**(ACL) 888-724-7240** Nếu quý vị cần thông tin hoặc trợ giúp để tìm các nguồn lực, thì đây là nơi quý vị nên tìm đến đầu tiên. Dưới đây là những dịch vụ khác mà quý vị cũng có thể kết nối. Quý vị có thể gọi đến ACL nếu quý vị muốn nhận thông tin về các chương trình, hỗ trợ cho bản thân hoặc giới thiệu đến bác sĩ chuyên khoa.

#### Các Bộ Phận Ổn Định Khủng Hoảng

Đây là những trung tâm nằm trong cộng đồng và cũng ở gần hoặc trong các bệnh viện khác nhau ở Quận San Diego. Các cơ sở này được thiết kế để cung cấp dịch vụ ổn định cho những người gặp khủng hoảng.

#### Các Dịch Vụ Ngoại Trú

Những dịch vụ này do các phòng khám sức khỏe tâm thần và các nhà cung cấp khác của Quận San Diego cung cấp. Họ sắp xếp lịch hẹn cho những người gặp phải tình trạng rối loạn sức khỏe tâm thần hoặc sử dụng chất gây nghiện và có thể tiếp nhận các cuộc hẹn khẩn cấp không cần lịch hẹn.

#### Các Dịch Vụ Ứng Phó với Khủng Hoảng

Khi quý vị gọi đến ACL, một điều phối viên được đào tạo sẽ trả lời cuộc gọi của quý vị và hỏi về tình huống mà quý vị đang gặp phải. Dựa trên câu trả lời của quý vị, điều phối viên sẽ xác định xem có gửi đi một số dịch vụ ứng phó và can thiệp khủng hoảng nhất định hay không, chẳng hạn như Nhóm Ứng Phó Khủng Hoảng Lưu Động (MCRT) hoặc các dịch vụ cấp cứu.

# Đọc Thêm: Chương Trình của Nhóm Ứng Phó Khủng Hoảng Lưu Động (MCRT)

Nhóm Ứng Phó Khủng Hoảng Lưu Động (MCRT) là dịch vụ ứng phó với khủng hoảng được ra mắt tại Quận San Diego vào tháng 1 năm 2021. MCRT phản hồi, đánh giá và làm dịu các tình huống khủng hoảng và có thể điều phối một số dịch vụ sau khi thành viên cộng đồng liên hệ với ACL hoặc các dịch vụ cấp cứu.

Một điều khiến chương trình này trở nên khác biệt so với các nhóm ứng phó khủng hoảng khác như Nhóm Ứng Phó Khẩn Cấp về Tâm Thần (PERT) là MCRT không phải là một phần của cơ quan thực thi pháp luật. Họ cung cấp một lựa chọn ứng phó thay thế cho những người dân San Diego đang gặp khủng hoảng liên quan đến sức khỏe tâm thần hoặc sử dụng chất gây nghiện. Các nhóm có một bác sĩ lâm sàng đã được đào tạo về hành vi, một người quản lý trường hợp và hỗ trợ đồng đẳng. MCRT có thể giúp ích trong các tình huống đáp ứng một số tiêu chí cụ thể, chẳng hạn như khi không có mối đe dọa bạo lực hoặc trường hợp cấp cứu y tế (đọc phần bên dưới để biết thêm thông tin). Những dịch vụ này được thiết kế để phù hợp với "tình trạng hiện tại" của từng cá nhân theo cách đáp ứng và tôn trọng.

MCRT sẽ đến và giúp quý vị hiểu và làm dịu tình hình. Họ sẽ giải thích các lựa chọn của quý vị và đề xuất những việc quý vị có thể làm tiếp theo. Họ cũng có thể đưa quý vị đến nơi khác để nhận trợ giúp thêm nếu quý vị cần. **Mục tiêu của họ là giúp quý vị tìm được loại hỗ trợ tốt nhất và phù hợp với nhu cầu của quý vị.**

## Dịch Vụ Can Thiệp và Ứng Phó với Khủng Hoảng Cung Cấp Những Gì?

**MCRT**

Nhóm thực thi không liên quan đến pháp luật



**PERT**

Cơ quan thực thi pháp luật + bác sĩ lâm sàng



**EMS**

Nếu có tình huống cấp cứu y tế



Tùy thuộc vào tình huống, các dịch vụ ứng phó khủng hoảng bổ sung có thể được triển khai.

## MCRT Có Thể Giúp Ích Khi...

1. Không có thương tích cần chăm sóc y tế.
2. Không liên quan vũ khí hoặc sở hữu vũ khí.
3. Người này không liên quan đến hoạt động tội phạm nghiêm trọng cần dịch vụ ứng phó có sự tham gia của cơ quan thực thi pháp luật.
4. Người này không liên quan đến một cuộc điều tra thực thi pháp luật đang diễn ra.
5. Không có mối đe dọa bạo lực hoặc khả năng bạo lực ngay lập tức hoặc sử dụng bạo lực với người khác hoặc bản thân.

Nếu không đặc biệt yêu cầu phải có cơ quan thực thi pháp luật VÀ tất cả các tiêu chí ở trên đều được đáp ứng, thì điều phối viên có thể đề nghị cử MCRT đi ứng phó với tình huống khủng hoảng.

Nếu quý vị vẫn không chắc phải làm gì hoặc cần gì, hãy gọi cho **ACL 888-724-7240** để nói chuyện với một chuyên gia được đào tạo. Để tìm hiểu thêm về các dịch vụ này, hãy truy cập [sandiegocounty.gov/mcrt/](https://sandiegocounty.gov/mcrt/) và [comresearch.org/pert.php](http://comresearch.org/pert.php).

## NGUỒN

Quận San Diego. (Không có ngày tháng). *Về Nhóm Ứng Phó Khủng Hoảng Lưu Động (MCRT)*. [https://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/bhs/BHS\\_MCRT/About\\_MCRT.html](https://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/bhs/BHS_MCRT/About_MCRT.html)

Quận San Diego. (Ngày 16 tháng 11 năm 2022). *Các câu hỏi thường gặp về MCRT*. [https://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/bhs/BHS\\_MCRT/BHS\\_MCRT\\_FAQs.html](https://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/bhs/BHS_MCRT/BHS_MCRT_FAQs.html)

Liên Minh Quốc Gia về Bệnh Tâm Thần, Quận San Diego và Imperial. (2022). *Nhóm Ứng Phó Khẩn Cấp về Tâm Thần (PERT)*. [https://sandiego.networkofcare.org/mh/services/agency.aspx?pid=PsyiatricEmergencyResponseTeamPERT\\_61\\_2\\_0](https://sandiego.networkofcare.org/mh/services/agency.aspx?pid=PsyiatricEmergencyResponseTeamPERT_61_2_0)

Quận San Diego. (Không có ngày tháng). *P.E.R.T. Nhóm ứng phó khẩn cấp về tâm thần, thông tin cộng đồng, giới thiệu và lịch sử của PERT*. [https://www.sandiegocounty.gov/content/dam/sdc/hhsa/programs/bhs/documents/pert\\_flyer.pdf](https://www.sandiegocounty.gov/content/dam/sdc/hhsa/programs/bhs/documents/pert_flyer.pdf)

Quý Nghiên Cứu Cộng Đồng. (2010). *Nhóm ứng phó khẩn cấp về tâm thần*. <http://www.comresearch.org/pert.php>

**Up2SD.org**  
LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES

Hãy gọi 888-724-7240 để được trợ giúp tại Quận San Diego. Dịch vụ hỗ trợ miễn phí, ẩn danh bằng mọi ngôn ngữ, hoạt động 7 ngày một tuần / 24 giờ một ngày

Để tìm hiểu thêm thông tin về những cách cải thiện sức khỏe tâm thần của quý vị, hãy truy cập: [up2sd.org/topics/mental-health](https://up2sd.org/topics/mental-health)