

# It's Up to Us<sup>®</sup>

برای ایجاد یک San Diego سالم و حمایت کننده

سرخط ویژه ای که موضوعات مربوط به صحت روانی را برای مردمان San Diego پوشش می دهد



چاپ 37

## روشنی باندازید سر: درک صحت روانی، مواد مخدر یا بحران مربوط به الکل

در صورت بروز یک وضعیت اضطراری مربوط به صحت روانی یا مصرف مواد، خدماتی برای کمک به افراد در ارتباط با حمایت حرفه ای وجود دارد. خدمات مداخله و واکنش در بحران کمک می کند مطمئن شوید که کارمندان اضطراری (ایمرجنسی یا عاجل) و مجریان قانون فقط در شرایطی فراخوانده می شوند که نیاز به توجه فوری دارند.

موارد اضطراری مربوط به صحت روانی و مصرف مواد، که به عنوان موارد اضطراری صحت روانی یا بحران های صحت رفتاری نیز شناخته می شوند، شرایطی هستند که در آن اعمال، احساسات یا رفتار فرد ممکن است منجر به آسیب رساندن به خودشان یا دیگران شود یا مراقبت از آنها را مشکل کند. شرایطی مانند این بیشتر اوقات شامل احساس ناامیدی یا درماندگی است که ممکن است منجر به مصرف الکل یا مواد مخدر شود. اگر کسی که به او ارزش و اهمیت می دهد در چنین بحرانی قرار دارد، مهم است که بدانید چگونه می توانید حمایت لازم را برای او دریافت کنید.

### 4 خدمات کلیدی که باید بدانید

اگر به معلومات یا کمک برای یافتن منابع نیاز دارید، خط دسترسی و بحران San Diego (San Diego Access & Crisis Line (ACL))

888-724-7240، مکان خوبی برای شروع است. خدمات دیگری نیز در زیر لیست شده است که می توانید با آنها ارتباط برقرار کنید. اگر شما می خواهید که معلوماتی درباره برنامه ها، حمایت از خودتان یا ارجاع به یک متخصص دریافت کنید، می توانید با ACL تماس بگیرید.

**Crisis Stabilization Units** اینها مراکزی هستند که در جامعه و همچنین نزدیک یا داخل شفاخانه های مختلف در کاونتی San Diego قرار دارند. این امکانات برای ارائه خدمات ثبات به افرادی که دچار بحران هستند طراحی شده است.

**خدمات مریضان سرپایی** این خدمات توسط کلینیک های صحت روانی کاونتی San Diego و سایر ارائه دهندگان ارائه می شود. آنها برای کسانی که مشکلات صحت روانی یا اختلالات مصرف مواد را تجربه می کنند قرار ملاقات می گیرند و می توانند قرار ملاقات فوری داشته باشند.

**Crisis Response Services** وقتی با ACL تماس می گیرید، یک اعزام کننده آموزش دیده به تماس شما پاسخ می دهد و در مورد وضعیتی که با آن دچار هستید می پرسد. بر اساس پاسخ های شما، اعزام کننده تعیین می کند که آیا خدمات مداخله و واکنش در بحران خاص باید ارسال شود یا خیر، مانند تیم سیار واکنش به بحران (MCRT) یا خدمات اضطراری.

### درباره سرخط

دیدن یکی از عزیزان در مبارزه با مشکلات (کشمکش داشتن) هرگز آسان نیست. اگر یک دوست، یکی از اعضای خانواده، همسایه یا همکاران تا به حال دچار یک بحران صحت روانی، مواد مخدر یا الکل می شود، این سرخط به شما کمک می کند تا مراحل را که می توانید برای حمایت از آنها بردارید، بیاموزید.

این سرخط بخشی از کمپاین *It's Up to Us* است که از طریق San Diego Health and Human Services Agency ایجاد شده است و دیدگاه کاونتی را به خوبی در *San Diego* زندگی کنی برای ترویج یک جامعه که سالم، ایمن و پر رونق است، حمایت می کند. هدف ما با افزایش آگاهی، تشویق گفتگو و دسترسی به منابع محلی، الهام بخشیدن به سلامتی، کاهش انگ، و جلوگیری از خودکشی در تمام مردمان San Diego است، البته با تاکید ویژه بر جمعیت San Diego که بیشتر آسیب دیده و در معرض خطر است.

برای خواندن سرخط های بیشتر انجمن سکین کنید.



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

San Diego Access & Crisis Line

888-724-7240

National Suicide & Crisis Lifeline

988

منابع جامعه

211

COUNTY OF SAN DIEGO  
**HHSA**  
HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY  
Funded by the Mental Health Services Act

LIVE WELL  
SAN DIEGO

# بخوانید: Mobile Crisis Response Team (MCRT) Program

The Mobile Crisis Response Team (MCRT) یک خدمت واکنش به بحران است که در جنوری 2021 در کاونتی San Diego راه اندازی شد. تیم های MCRT پاسخ می دهند، ارزیابی می کنند و شرایط بحران را کاهش می دهند و ممکن است پس از تماس یکی از اعضای جامعه با ACL یا خدمات اضطراری اعزام شوند.

یکی از مواردی که این برنامه را از سایر تیم های واکنش به بحران مانند تیم واکنش اضطراری صحت روانی (PERT) منحصر به فرد می کند این است که MCRT ها بخشی از اجرای قانون نیستند. آنها یک گزینه پاسخ بديل برای San Diegians ارائه می دهند که مشکلات صحت روانی یا بحران مربوط به مصرف مواد مخدر را تجربه می کنند. تیم ها دارای یک متخصص هستند که در زمینه رفتار، مدیریت قضیه و حمایت همتایان آموزش دیده است MCRT. ها می توانند در شرایطی که معیارهای خاصی را برآورده می کنند، مانند زمانی که هیچ تهدیدی برای خشونت یا شرایط صحتی اضطراری وجود ندارد، کمک کنند (برای معلومات بیشتر در زیر بخوانید). این خدمات به گونه ای طراحی شده اند که با افراد "جایی که هستند" به شیوه ای پاسخگو و محترمانه جواب داده باشند.

MCRT ها می آیند و به شما برای درک نمودن وضعیت و در رفع (محدود ساختن) آن کمک می کنند. آنها گزینه های شما را توضیح می دهند و پیشنهاد می کنند که در مرحله بعد چه کاری می توانید انجام دهید. اگر به آن نیاز دارید، آنها همچنین می توانند برای دریافت کمک بیشتر شما را انتقال دهند. هدف آنها کمک به شما برای یافتن بهترین نوع حمایت متناسب با نیازهای شما است.

## MCRT ها می توانند مفید باشند زمانی که ...

1. هیچ آسیبی وجود نداشته باشد که نیاز به پاسخ طبی داشته باشد.
2. هیچ اسلحه ای دخیل نیست و یا سلاحی در دست نیست.
3. فرد در فعالیت های جنایی جدی مربوط به نیاز به پاسخی که دخالت مجری قانون را تضمین کند، دخیل نیست.
4. مشخص نیست که این شخص در ارتباط با تحقیقات اجرای قانون در حال انجام است.
5. هیچ تهدید خشونت یا ظرفیتی برای خشونت فوری یا استفاده از خشونت نسبت به دیگران یا خودتان وجود ندارد.

اگر اجرای قانون به طور خاص درخواست نشده باشد و سایر معیارهای ذکر شده در بالا برآورده شوند، یک اعزام کننده ممکن است توصیه کند MCRT برای پاسخ به وضعیت بحران ارسال شود.

## خدمات Crisis Intervention and Response Services چی را مهیه میسازد؟



MCRT تیم غیر مجری قانون



PERT مجری قانون + متخصص



EMS اگر یک وضعیت صحتی اضطراری وجود دارد

نظر به وضعیت، ممکن است خدمات واکنش بحران اضافی اعزام و مستقر شود.

اگر هنوز مطمئن نیستید که چه کاری انجام دهید یا به چه چیزی نیاز دارید، با **ACL 888-724-7240** تماس بگیرید تا با یک متخصص آموزش دیده صحبت کنید. برای کسب معلومات بیشتر در مورد این خدمات، به [sandiegocounty.gov/mcrt/](https://sandiegocounty.gov/mcrt/) و [comresearch.org/pert.php](https://comresearch.org/pert.php) مراجعه کنید.

### منابع

- کاونتی San Diego. (n.d.). *mobile crisis response teams (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)
- کاونتی San Diego. (2022، بهار). *سوالات متداول 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)
- National Alliance on Mental Illness, San Diego and Imperial Counties. 2022. *PERT*. [https://sandiego.networkofcare.org/mh/services/agency.aspx?pid=PsychiatricEmergencyResponseTeamPERT\\_61\\_2\\_0](https://sandiego.networkofcare.org/mh/services/agency.aspx?pid=PsychiatricEmergencyResponseTeamPERT_61_2_0)
- San Diego. (n.d.). *P.E.R.T. Psychiatric emergency response team*. [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)
- بنیاد تحقیقات جامعه (2010). *Psychiatric emergency response team*. <http://www.comresearch.org/pert.php>

برای دریافت معلومات بیشتر در مورد راه های بهبود صحت روانی، به آدرس زیر مراجعه کنید:  
[up2sd.org/topics/mental-health](https://up2sd.org/topics/mental-health)

برای کمک در کاونتی San Diego با شماره **888-724-7240** تماس بگیرید. حمایت محرمانه رایگان به همه زبان ها 7 روز هفته / 24 ساعت شبانه روز.

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