

Dịch Vụ Sức Khỏe Hành Vi

Tâm trí của quý vị quan trọng



Tại Sao Là Sức Khỏe Hành Vi?

Sức khỏe tinh thần và cảm xúc của quý vị cũng quan trọng như sức khỏe thể chất. Trên thực tế, phương diện sức khỏe này có thể ảnh hưởng đến phương diện kia, theo hướng tích cực cũng như tiêu cực.

Nếu quý vị cảm thấy buồn, căng thẳng hoặc gặp khó khăn trong việc đối phó, quý vị không đơn độc. IEHP cung cấp sự hỗ trợ tận tình để giúp quý vị cảm thấy tốt hơn và duy trì kết nối.

Dịch Vụ Sức Khỏe Hành Vi

Trị Liệu hoặc Tư Vấn

(cá nhân, gia đình, nhóm): Trao đổi với chuyên gia trị liệu tận tình được đào tạo về nhiều vấn đề, từ trầm cảm và lo âu đến các mối quan hệ và tổn thương trong quá khứ.*

Quản Lý Thuốc và Tâm Thần: Bác sĩ tâm thần có thể kê toa thuốc để giúp kiểm soát các triệu chứng sức khỏe tinh thần*.

* Không cần được cho phép trước hay giới thiệu để bắt đầu dịch vụ.

Chăm Sóc Sức Khỏe cho Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên (từ 20 tuổi trở xuống)

- **Phân Tích Hành Vi Ứng Dụng (Applied Behavior Analysis, ABA):** Sử dụng phương pháp củng cố tích cực để dạy các kỹ năng học tập và hành vi hữu ích và giảm thiểu các kỹ năng gây hại.**
- **Huấn Luyện Kỹ Năng Giao Tiếp:** Dạy trẻ em và thanh thiếu niên cách kết nối với người khác, kết bạn và tạo sự tự tin.**
** Cần sự giới thiệu.
- **Trị Liệu hoặc Tư Vấn:** Cung cấp nơi an toàn cho trẻ em và thanh thiếu niên để các em nói về cảm xúc của mình và học các kỹ năng để đối phó với những khó khăn.
- **Kiểm tra tâm lý:** Giúp hiểu cách trẻ suy nghĩ, học hỏi và cảm nhận để hỗ trợ chẩn đoán và lập kế hoạch chăm sóc.

Dịch Vụ của Quận

Nếu quý vị hoặc người thân cần **các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần chuyên khoa hoặc dịch vụ điều trị về sử dụng chất gây nghiện**, chúng tôi hợp tác với Sở Y Tế Hành Vi Quận Riverside và San Bernardino để giúp quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc cần thiết.

(Lưu ý: Các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần chuyên khoa thường dành cho các tình trạng nghiêm trọng hơn và do quận cung cấp.)

Gọi điện thoại trực tiếp cho họ theo số:

- Đường Dây Riverside CARES: **1-800-499-3008**
- Ban Tiếp Cận San Bernardino (Sức khỏe Tâm Thần): **1-888-743-1478**
- San Bernardino SUD (Rối loạn sử dụng chất kích thích): **1-800-968-2636**

Cần Được Giúp Đỡ Ngay?

Gọi cho đường dây khủng hoảng của quận của quý vị:

- Riverside: **951-686-HELP (4357)**
- San Bernardino: **1-800-398-0018**

Gọi hoặc nhắn tin **988**, hoặc trò chuyện trực tuyến tại **988lifeline.org**.

Nếu gặp tình trạng khẩn cấp về an toàn hay y tế, xin gọi **911** hay đến phòng cấp cứu gần nhất.

Các Cách Để Bắt Đầu

1. Trao đổi với bác sĩ chăm sóc chính của quý vị về việc bắt đầu sử dụng dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi.
2. Quét mã để tìm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi hoặc gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên IEHP để được giúp đỡ. 
3. Gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi mà quý vị đã chọn và lấy hẹn đầu tiên (không cần giấy giới thiệu hay cho phép trước).
4. Nếu quý vị cần được giúp đỡ với dịch vụ chuyên chở, hãy gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên IEHP.



Chúng Tôi Luôn Sẵn Sàng Hỗ Trợ Quý Vị

Chúng tôi có thể kết nối quý vị với dịch vụ chăm sóc mà quý vị cần. Gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên để biết các nguồn hỗ trợ và trợ giúp ngay hôm nay:

- IEHP Medi-Cal
1-800-440-IEHP (4347)
TTY: **1-800-718-4347**
- IEHP DualChoice
1-877-273-IEHP (4347)
TTY: **1-800-718-4343**
- IEHP Covered
1-855-433-IEHP (4347), TTY: **711**
- Đường Dây Y Tá Tư Vấn 24 Giờ của IEHP
1-888-244-IEHP (4347), TTY: **711**



Hãy giữ kết nối. Dõi theo chúng tôi!

