

行为健康服务

您的心理健康也很重要



为何关注行为健康？

您的心理和情绪健康与您的身体健康一样重要。事实上，两者之间会相互影响，可以是负面的和正面的影响。

如果您感到悲伤、压力大或难以应对，您并孤单。IEHP 提供贴心支持，帮助改善您的感受，并保持联系。

行为健康服务

治疗或咨询(个人、家庭、团体):与一位富有爱心、训练有素的治疗师讨论您的问题，包括抑郁和焦虑，以及人际 / 感情关系和过去的创伤。*

精神科与药物管理:精神科医生可以开立药物处方，以帮助缓解心理健康症状。*

* 无需事前授权或转介即可开始接受服务。

儿童和青少年护理

(20 岁及以下)

- **应用行为分析 (Applied Behavior Analysis, ABA):** 使用正向强化教授有益的学习和行为技能，减少有害的行为。**
- **社交技能培训:** 教导儿童和青少年如何与他人建立联系、结交朋友和建立自信。**
** 需要转介。
- **治疗或咨询:** 为儿童和青少年提供一个安全的场所，让他们可以倾诉自己的感受并学习相关技能以应对挑战。
- **心理测试:** 有助于了解孩子的思维、学习和感受等方式，以支持诊断和护理计划。

县政府服务

如果您或您的亲人需要**专业精神健康服务或药物滥用服务**，我们与 Riverside 和 San Bernardino 县行为健康部门合作，帮助您获得所需的护理。

(注: 专业精神健康服务通常用于更严重的病况, 并且由县政府提供。)

请直接拨打以下电话联系他们:

- Riverside CARES 专线:
1-800-499-3008
- San Bernardino Access Unit (Mental Health): **1-888-743-1478**
- San Bernardino SUD (Substance Use Disorder): **1-800-968-2636**

现在需要帮助吗？

请拨打您所在县的危机热线:

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

拨打或发短信至**988**，或访问**988lifeline.org**进行在线聊天。

如遇紧急安全或医疗情况，请致电 **911** 或者前往最近的急诊室。

开始的方法

1. 与您的主治医生讨论如何开始接受行为健康服务。
2. 扫描二维码查找行为健康服务提供者或致电 IEHP 会员服务部请求帮助。
3. 致电您选择的行为健康服务提供者，并预约首次就诊（无需转介和事先授权）。
4. 如果您需要交通运输服务，请致电 IEHP 会员服务部。



我们在此为您服务

我们可以为您联系所需的护理服务。立即致电会员服务部，获取资源和支持:

- IEHP Medi-Cal
1-800-440-IEHP (4347)
TTY 使用者专线: **1-800-718-4347**
- IEHP DualChoice
1-877-273-IEHP (4347)
TTY 使用者专线: **1-800-718-4343**
- IEHP Covered
1-855-433-IEHP (4347),
TTY 使用者专线: **711**
- IEHP 24 小时护士咨询专线
1-888-244-IEHP (4347),
TTY 使用者专线: **711**



保持联系。关注我们!

