



Alameda Alliance for Health

زمان اقدام برای درمان سلامت روان

ما برای کمک به شما آماده هستیم.



در Alameda Alliance for Health (Alliance)، ما شریک شما در مسیر سلامتی هستیم. لطفاً از این راهنما برای کسب اطلاعات بیشتر درباره درمان سلامت روان و نحوه دریافت کمک استفاده کنید. همه افراد در زندگی احساساتی مانند شادی، غم، استرس یا اضطراب را تجربه می‌کنند. همیشه نمی‌توان به راحتی تشخیص داد که ممکن است مشکلی در سلامت روان وجود داشته باشد. هرچند تجربیات هر فرد متفاوت است، اما برخی علائم رایج سلامت روان در کودکان، نوجوانان و بزرگسالان وجود دارد که ممکن است نشان‌دهنده نیاز به دریافت خدمات سلامت روانی باشد.

علائم رایج

علائم رایج در تمام سنین عبارتند از:

- پرخاشگری یا احساس خشم و تحریک‌پذیری (زودرنجی)
- ترس و نگرانی بیش از حد
- دردهای مکرر معده یا سردرد
- بدون علت جسمی
- از دست دادن علاقه به چیزهایی که سابقاً از آن‌ها لذت می‌بردید
- عدم مشارکت در فعالیت‌های معمول با دوستان یا خانواده
- خواب خیلی زیاد یا خیلی کم

کودکان و نوجوانان ممکن است موارد زیر را نیز تجربه کنند:

- تغییرات ناگهانی در سطح انرژی
- اظهار نگرانی توسط معلمان، دوستان یا خانواده
- سرپیچی از دستورات و مقامات
- افت نمرات تحصیلی یا امتناع از حضور در مدرسه
- کابوس‌های مکرر
- بدخلقی‌های مکرر
- لطفاً توجه داشته باشید: کودکان، نوجوانان یا والدین آن‌ها می‌توانند درخواست ارجاع به درمانگر را به هر دلیلی داشته باشند.

کجا می‌توانید کمک دریافت کنید

• **برای ارجاع به خدمات** سلامت روان به صورت رایگان، لطفاً با بخش خدمات اعضای Alliance تماس بگیرید.

• **در موارد اورژانسی تهدیدکننده زندگی**، لطفاً با 9-1-1 تماس بگیرید یا به نزدیک‌ترین اورژانس محلی مراجعه کنید.

• **اگر در شرایط بحرانی هستید**، لطفاً با شماره‌گیری 9-8-8 با خط نجات خودکشی و شرایط بحرانی تماس بگیرید.

• **اگر در مورد هر یک از این علائم نگرانی دارید**، با یک ارائه‌دهنده خدمات مراقبت‌های بهداشتی تماس بگیرید. آن‌ها یک ارزیابی کامل انجام خواهند داد و ممکن است گفتاردرمانی (روان‌درمانی)، دارو یا انواع دیگر درمان را پیشنهاد کنند.

برای کمک به یافتن خدمات سلامت روان، لطفاً با:

بخش خدمات اعضای Alliance تماس بگیرید

شماره تلفن: 1.510.747.4567

خط تلفن رایگان: 1.877.932.2738

افراد دارای اختلال شنوایی و گفتاری (TTY/CRS): 1.800.735.2929/711

www.alamedaalliance.org

نوجوانان و بزرگسالان ممکن است موارد زیر را تجربه کنند:

- تغییرات در عادات غذایی یا تغییرات ناخواسته وزن
- احساس خستگی مکرر
- مشکلاتی در انجام کارهای معمول روزانه و شغلی
- افزایش احساس گناه یا ناامیدی
- از دست دادن اعتماد به نفس
- بی‌حوصلگی و تغییرات خلق
- رفتارهای پرخطر، مخرب یا خودزنی
- سیگار کشیدن، مشروب خوردن، و مصرف مواد مخدر
- احساس ناگهانی حمله عصبی، سرگیجه یا افزایش ضربان قلب
- افکار یا صحبت در مورد مرگ یا خودکشی