ASSESSMENTS FOR INDIVIDUALS IN CRISIS

Emergency Services	Contact
ALEXANDRIA 720 N Saint Asaph St. Second Floor Alexandria, VA 22314	703-746-3401
ARLINGTON 2120 Washington Blvd. Arlington, VA 22204	703-228-5160
FAIRFAX-FALLS CHURCH 8221 Willow Oaks Corporate Dr. Fairfax, VA 22031	703-573-5679
LOUDOUN 102 Heritage Way NE, Suite 102 Leesburg, VA 20176	703-777-0320
PRINCE WILLIAM 7969 Ashton Ave. Manassas, VA 20109	703-792-7800 Manassas
15941 Donald Curtis Drive, Suite 200 Woodbridge, VA 22191	703-792-4900 Woodbridge

REACH OUT

Just like physical challenges, behavioral health challenges present in a variety of forms. Northern Virginia's behavioral health providers are working to ensure that mental wellbeing is a reality for all individuals in Northern Virginia.

VISIT US

WE ARE HERE FOR YOU

ACCOMMODATIONS AND FREE PARKING AVAILABLE AT ALL LOCATIONS

Northern Virginia Regional Projects Office

Serving Alexandria, Arlington, Fairfax-Falls Church, Loudoun, and Prince William Community Services Boards

Accessing Crisis Services In Northern Virginia

1 IN 5 INDIVIDUALS WILL HAVE A MENTAL HEALTH CHALLENGE THIS YEAR

IF YOU OR SOMEONE YOU KNOW IS AT RISK OF HARM OR IN A MENTAL HEALTH CRISIS, BUT IS NOT IN IMMEDIATE DANGER:

REGIONAL CRISIS CALL CENTER AND TEXTLINE, AVAILABLE 24/7
CALL 703-527-4077
TEXT CONNECT TO 85511

Talk or text with an empathetic person who will provide immediate help over the phone, such as referrals to behavioral health and other community services and ideas about how to help.

REGIONAL MOBILE CRISIS RESPONSE:
24/7 RESPONSE TO INDIVIDUALS IN THE COMMUNITY

COMMUNITY REGIONAL CRISIS RESPONSE (CR2), CALL 844-627-4747

For someone experiencing a mental health and/or substance use crisis and is at risk of hospitalization. CR2 provides 24-hour rapid response for individuals facing behavioral health and/or substance use crisis.

REGIONAL EDUCATION, ASSESSMENT, CRISIS SERVICES, HABILITATION (REACH), CALL 855-897-8278

Assistance for people who have an intellectual or developmental disability and are experiencing a crisis due to behavioral or psychiatric needs.

HOW CAN I HELP?

Listen, Listen, Listen
It is important for everyone to feel heard and understood. Listen carefully, repeat what you heard and ask if you understood correctly. Ask additional questions only after listening.

Check for Danger
Ask directly and openly if they are thinking about killing themselves or others. If yes, ask about how and when. Asking will not put those thoughts in their head. Rather, it tells them you care and that you will help keep them safe.

Consider Your Options
If you are concerned, reach out for help right away. There are several options to speak with a mental health professional quickly and get help immediately. Don't worry about making the wrong choice, every number leads to someone who can help.

Call a Professional
If you do not believe there is immediate danger

- Call a counselor, therapist, pediatrician or family physician who is familiar with you or your loved one. This professional can help assess the situation and offer advice.
- Check the insurance card, this may have an advice line where you can speak with a mental health professional.

Regional Crisis Call Center and Textline
703-527-4077
Text CONNECT to 85511

YouthLine for ages 11 to 21:
Call 877-968-8491

The Trevor Project
for LGBTQIA+ youth under 25
866-488-7386 text START to 678678

SAMHSA National Helpline for
Substance Use Treatment & Recovery
800-662-4357

Available 24/7

IF THERE IS IMMEDIATE DANGER...

GO TO THE NEAREST HOSPITAL EMERGENCY DEPARTMENT

Hospital Emergency rooms are open 24/7/365 and are available when individuals need it most. They will evaluate and make an assessment of the needs.

GO TO THE LOCAL EMERGENCY MENTAL HEALTH SERVICES OFFICE

Emergency Services provides 24-hour intervention for individuals experiencing a behavioral health or substance use related crisis. Clinicians evaluate individuals and make recommendations and referrals, as needed.

CALL 911

Call 911 if the crisis is a life-threatening emergency. Make sure to notify the operator that it is a psychiatric emergency and ask for an officer trained in crisis intervention or trained to assist people experiencing a psychiatric emergency.

EVALUACIONES PARA PERSONAS EN CRISIS

Servicios de emergencia	Contacto
ALEXANDRIA 4850 Mark Center Drive, First Floor Alexandria, VA 22311	703-746-3401
ARLINGTON 2120 Washington Blvd. Arlington, VA 22204	703-228-5160
FAIRFAX-FALLS CHURCH 8221 Willow Oaks Corporate Dr. Fairfax, VA 22031	703-573-5679
LOUDOUN 102 Heritage Way NE, Suite 102 Leesburg, VA 20176	703-777-0320
PRINCE WILLIAM 7969 Ashton Ave. Manassas, VA 20109	703-792-7800 Manassas
15941 Donald Curtis Drive, Suite 200 Woodbridge, VA 22191	703-792-4900 Woodbridge

BUSQUE AYUDA

Al igual que sucede con los desafíos físicos, los desafíos de salud conductual se presentan de distintas formas. Los proveedores de salud conductual de Northern Virginia trabajan para garantizar que el bienestar mental sea una realidad para todas las personas de Northern Virginia.

VISÍTENOS

AQUÍ ESTAMOS PARA USTED

ADAPTACIONES Y ESTACIONAMIENTO GRATUITO DISPONIBLES EN TODAS LAS UBICACIONES

Oficina de Proyectos Regionales de Northern Virginia

Brindamos servicios a las Juntas de Servicios Comunitarios de los condados de Alexandria, Arlington, Fairfax-Falls Church, Loudoun y Prince William

Acceso a los servicios de crisis en Northern Virginia

1 DE CADA 5 PERSONAS ENFRENTARÁ UN DESAFÍO DE SALUD MENTAL ESTE AÑO

SI USTED O ALGUIEN QUE CONOCE ESTÁ EN RIESGO DE SUFRIR UN DAÑO O UNA CRISIS DE SALUD MENTAL, PERO NO ESTÁ EN PELIGRO INMEDIATO:

CENTRO REGIONAL DE ATENCIÓN TELEFÓNICA DE CRISIS Y LÍNEA PARA MENSAJES DE TEXTO, DISPONIBLE TODOS LOS DÍAS A TODA HORA (24/7) LLAME AL 703-527-4077 ENVÍE LA PALABRA CONNECT POR MENSAJE DE TEXTO AL 85511

Hable o envíe mensajes de texto a una persona empática que le brindará ayuda inmediata por teléfono, como remisiones a servicios de salud conductual y otros servicios comunitarios, y dará ideas sobre cómo ayudar.

SERVICIO REGIONAL MÓVIL DE RESPUESTA A CRISIS:

RESPUESTA TODOS LOS DÍAS, A TODA HORA, A PERSONAS DE LA COMUNIDAD

SERVICIO REGIONAL COMUNITARIO DE RESPUESTA A CRISIS (CR2), LLAME AL 844-627-4747

Para alguien que tiene una crisis de salud mental o por consumo de sustancias y está en riesgo de hospitalización. CR2 ofrece una respuesta rápida las 24 horas para personas que enfrentan una crisis de salud conductual o por consumo de sustancias.

SERVICIOS REGIONALES DE EDUCACIÓN, EVALUACIÓN, RESPUESTA A CRISIS Y HABILITACIÓN (REACH), LLAME AL 855-897-8278

Asistencia para personas que tienen una discapacidad intelectual o de desarrollo y que enfrentan una crisis debido a necesidades conductuales o psiquiátricas.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR?

Escuche, escuche y escuche
Es importante que todos sientan que se los escucha y comprende. Escuche con atención, repita lo que escuchó y pregunte si entendió correctamente. Haga más preguntas solo después de escuchar.

Compruebe si existe peligro
Pregúntele a la persona de manera directa y abierta si está pensando en suicidarse o matar a otros. En caso afirmativo, pregúntele cómo y cuándo lo hará. El hecho de preguntar no instalará esos pensamientos en su mente. Más bien, le dice a la persona que a usted le importa y que ayudará a mantenerla a salvo.

Considere sus opciones
Si está preocupado, busque ayuda de inmediato. Hay varias opciones para hablar con un profesional de salud mental de manera rápida y obtener ayuda de inmediato. No se preocupe por tomar la decisión equivocada; cada número lo comunica con alguien que puede ayudar.

Llame a un profesional
Si no cree que exista un peligro inmediato

- Llame a un consejero, terapeuta, pediatra o médico de familia que esté familiarizado con usted o su ser querido. Este profesional puede ayudar a evaluar la situación y ofrecer asesoramiento.
- Consulte la tarjeta del seguro, ya que esta podría tener una línea de asesoramiento a través de la cual puede hablar con un profesional de salud mental.

Centro regional de atención telefónica y línea para mensajes de texto
703-527-4077
Envíe la palabra CONNECT por mensaje de texto al 85511

Línea YouthLine para niños de 11 a 21 años:
Llame al 877-968-8491

The Trevor Project
para jóvenes LGBTQIA+ menores de 25 años 866-488-7386, envíe la palabra START por mensaje de texto al 678678

Línea directa nacional de ayuda de SAMHSA para el tratamiento y la recuperación del consumo de sustancias
800-662-4357

Disponible 24/7

SI EXISTE UN PELIGRO INMEDIATO...

VAYA AL DEPARTAMENTO DE EMERGENCIA DEL HOSPITAL MÁS CERCANO

Las salas de emergencia de los hospitales están abiertas las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año, y están disponibles cuando las personas más lo necesitan. Ellos analizarán y harán un evaluación de las necesidades.

VAYA A LA OFICINA LOCAL DE SERVICIOS DE SALUD MENTAL DE EMERGENCIA

Los servicios de emergencia ofrecen intervención las 24 horas a las personas que enfrentan una crisis conductual o relacionada con el consumo de sustancias. Los médicos clínicos evalúan a las personas y hacen recomendaciones y remisiones, según sea necesario.

LLAME AL 911

Llame al 911 si la crisis es una emergencia que pone en riesgo la vida. Asegúrese de informar al operador que se trata de una emergencia psiquiátrica y solicite hablar con un oficial capacitado en intervención de crisis o capacitado para ayudar a personas que enfrentan una emergencia psiquiátrica.

الوصول إلى خدمات الأزمات في شمال فيرجينيا

كيفية الوصول إلينا

توجد تحديات في الصحة السلوكية في نماذج شتى، تمامًا مثل التحديات الجسدية. ويعمل مقدمو خدمات الصحة السلوكية في ولاية فرجينيا الشمالية على ضمان أن تكون الرفاهية العقلية واقع لجميع الأفراد في شمال فرجينيا.

تفضل بزيارتنا

نحن متواجدون دائمًا من أجلك

تتوفر أماكن إقامة ومواقف سيارات مجانية في جميع المواقع

مكتب المشاريع الإقليمية لشمال فيرجينيا
يخدم الإسكندرية، وأرلينغتون، وفيرفاكس فولز تشيرش، ولودون، وابرينس ويليام، ومجالس خدمات المجتمع

تقييمات للأفراد في الأزمات

خدمات الطوارئ	رقم التواصل
الإسكندرية 4850 Mark Center Drive	703-746-3401
أرلينغتون 2120 Washington Blvd. Arlington, VA 22204	703-228-5160
فيرفاكس فولز تشيرش 8221 Willow Oaks Corporate Dr. Fairfax, VA 22031	703-573-5679
لودون 102 Heritage Way NE	703-777-0320
Manassas	703-792-7800
Woodbridge	703-792-4900

سيواجه 1 من كل 5 أفراد تحديًا للصحة العقلية هذا العام

إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه معرضًا لخطر الأذى أو تواجه أزمة صحية عقلية، ولكنك لست في خطر مباشر:

مركز اتصال الأزمات الإقليمية والخط النصي، متاح 24 ساعة على مدار الأسبوع
اتصل على 703-527-4077
أرسل رسالة نصية إلى 85511
تحدث أو أرسل رسالة نصية مع شخص متعاطف سيقدم مساعدة فورية عبر الهاتف، مثل الإحالات إلى الصحة السلوكية والخدمات المجتمعية الأخرى والأفكار حول كيفية المساعدة.

الهاتف الإقليمي للاستجابة للأزمات:
الاستجابة للأفراد على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع في المجتمع

الاستجابة المجتمعية الإقليمية للأزمات (CR2)، يُرجى الاتصال على 844-627-4747
لشخص يعاني من أزمة في الصحة العقلية و/أو تعاطي المخدرات ومعرض لخطر دخول المستشفى. توفر الاستجابة المجتمعية الإقليمية للأزمات (CR2) استجابة سريعة على مدار 24 ساعة للأفراد الذين يواجهون أزمة الصحة السلوكية و/أو تعاطي المخدرات.

التعليم الإقليمي، والتقييم، وخدمات الأزمات، التأهيل (REACH)، يُرجى الاتصال على 855-897-8278
مساعدة الأشخاص الذين يعانون من إعاقة ذهنية أو نمائية ويعانون من أزمة بسبب الاحتياجات السلوكية أو النفسية.

كيف يمكنني المساعدة؟

الاستماع، ثم الاستماع، ثم الاستماع
من المهم أن يشعر الجميع بأنهم يستمع إليهم ويفهم ما يريدونه. استمع جيدًا، وكرر ما سمعته واسأل عما إذا كنت قد فهمت بشكل صحيح. لا تطرح أي أسئلة إضافية إلا بعد الاستماع.

التحقق من الخطر
اسأل بشكل مباشر وصريح عما إذا كانوا يفكرون في قتل أنفسهم أو الآخرين. إذا كانت الإجابة نعم، اسأل عن كيفية ذلك ومتى. السؤال لن يضع هذه الأفكار في رؤوسهم. بل سيخبرهم بدلا من ذلك أنك تهتم وأنك ستساعد في الحفاظ على سلامتهم.

ضع خياراتك في الحسبان
إذا كنت قلقًا، فاتصل بالمساعدة على الفور. ثمة خيارات عديدة للتحدث مع أخصائي الصحة العقلية بسرعة والحصول على المساعدة في الحال. لا تقلق بشأن تحديد الخيار الخاطئ، فكل رقم يؤدي إلى شخص يمكنه المساعدة.

الاتصال بأخصائي
إذا كنت لا تعتقد أن هناك خطرًا مباشرًا

- اتصل بمستشار، أو معالج، أو طبيب أطفال، أو طبيب أسرة على دراية بك أو بأحبائك. يمكن لهذا الأخصائي المساعدة في تقييم الوضع وتقديم المشورة.
- تحقق من بطاقة التأمين، فقد يكون لهذا خط استشارات يمكنك من خلاله التحدث مع أخصائي الصحة العقلية.

مركز اتصال الأزمات الإقليمية والخط النصي
703-527-4077
أرسل رسالة نصية إلى 85511
خط الشباب للأعمار من 11 إلى 21 عامًا:
يُرجى الاتصال على 877-968-8491
مشروع تريفور
لشباب مجتمع الميم الأقل من 25 عامًا
866-488-7386 أرسل START إلى 678678

خط المساعدة الوطني لإدارة خدمات إدمان المخدرات والصحة العقلية لعلاج تعاطي المخدرات والتعافي منه 800-662-4357

مناح على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع

في حال كان هناك خطر مباشر ...

الذهاب إلى أقرب قسم طوارئ في المستشفى
غرف الطوارئ في المستشفى تعمل على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع وطوال السنة وهي متاحة عندما يكون الأفراد في أمس الحاجة إليها. وستقدر الاحتياجات وتقيمها.

اذهب إلى مكتب خدمات الصحة العقلية الطارئة المحلي
توفر خدمات الطوارئ تدخلاً على مدار 24 ساعة للأفراد الذين يعانون من أزمة متعلقة بالصحة السلوكية أو تعاطي المخدرات. يقيّم الأطباء الأفراد ويقدمون التوصيات والإحالات، حسب الحاجة.

اتصل على 911
اتصل على 911 إذا كانت الأزمة طارئة تهدد الحياة. تأكد من إخطار المشغل بأنها حالة طوارئ نفسية واطلب مسؤولاً مدربًا على التدخل في الأزمات أو مدربًا لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من حالة طوارئ نفسية.

مايو 2023

为危机中人士进行评估

紧急服务	联系方式
ALEXANDRIA 4850 Mark Center Drive, 1st Floor Alexandria, VA 22311	703-746-3401
ARLINGTON 2120 Washington Blvd. Arlington, VA 22204	703-228-5160
FAIRFAX-FALLS CHURCH 8221 Willow Oaks Corporate Dr. Fairfax, VA 22031	703-573-5679
LOUDOUN 102 Heritage Way NE, Suite 102 Leesburg, VA 20176	703-777-0320
PRINCE WILLIAM 7969 Ashton Ave. Manassas, VA 20109	703-792-7800 Manassas
15941 Donald Curtis Drive, Suite 200 Woodbridge, VA 22191	703-792-4900 Woodbridge

伸出援手

与身体上的挑战一样，行为健康挑战会以多种形式呈现。北弗吉尼亚州的行为健康提供者正在积极努力，确保生活在北弗吉尼亚州的所有人都能获得精神健康。

欢迎来访

我们竭诚为您服务

所有位置均提供
便利安排与免费停车

北弗吉尼亚州地区项目办公室

服务于 Alexandria、Arlington、Fairfax-Falls Church、Loudoun 以及 Prince William 社区服务委员会

获得
危机服务
北弗吉尼亚州

今年将有 1/5 的人面临
精神健康挑战

如果您或您认识的人有受到伤害的风险，或在精神健康危机中，但没有即刻危险：

地区危机呼叫中心与短信专线，全天候服务
拨打 703-527-4077
发短信 CONNECT 至 85511

与抱有同理心的人交谈或发送短信，他/她可以通过电话提供即时帮助，例如提供行为健康和其他社区服务的转介，以及给出关于如何提供帮助的建议。

地区流动危机响应：

全天候为社区成员提供响应服务

社区地区危机响应 (CR2)，拨打 844-627-4747

帮助正处于精神健康和/或药物/酒精使用危机，并且有住院风险的人。CR2 24 小时迅速响应，帮助面临行为健康和/或药物/酒精使用危机的人。

地区教育、评估、危机服务、适应训练 (REACH)，拨打 855-897-8278

协助智力或发展障碍人士，以及由于行为或精神健康需求而正处于危机中的人。

我可以怎样帮助？

耐心地倾听

每个人都感受到被倾听与被理解是很重要的。认真倾听，重述您听到的内容，并询问您的理解是否正确。仅当倾听之后再提出额外问题。

排查危险信号

直接并坦率地询问对方是否想自杀或伤害他人。如果是，询问想使用的方式以及时间。询问这些问题不会让对方产生这些念头。相反，这会让对方了解您关心他/她，并将保证他/她的安全。

考虑您的选项

如果您担心，请立即寻求帮助。您有若干种选项可以快速找到精神健康专业人士交谈，并立即获得帮助。别担心做出错误的选择，使用每个号码都能找到可以帮忙的人。

给专业人士打电话

如果您认为没有即刻危险

- 打电话找咨询师、治疗师、儿科医生或熟悉您或您的亲人的家庭医师。此类专业人士可以帮助评估情况并提供建议。
- 查看保险卡，卡片可能提供建议专线，您可以拨打该电话与精神健康专业人士交谈。

全天候服务

地区危机呼叫中心与短信专线
703-527-4077
发短信 CONNECT 至 85511

为 11 至 21 岁青少年服务的 YouthLine：
拨打 877-968-8491

The Trevor Project
为 25 岁以下 LGBTQIA+ 青少年服务
866-488-7386 发短信 START 至 678678

SAMHSA 药物/酒精使用治疗与恢复全国帮助专线 800-662-4357

如果有即刻危险...

前往最近的医院急诊室

医院急诊室全年全天候无休，可以在患者最需要的时候提供救助。急诊室将对需求进行评估和判断。

去当地紧急精神健康服务办公室

紧急服务提供 24 小时的干预措施，帮助正处于行为健康或药物/酒精使用相关危机中的人。临床医生评估患者的状况，视需要提出建议与转介。

拨打 911

如果危机是威胁生命的紧急情况，请拨打 911。确保告知接线员这是精神健康紧急情况，并询问是否有接受过危机干预训练，或精神健康紧急情况协助训练的人员能提供帮助。

위기에 처한 개인에 대한 평가

긴급 서비스	연락처
ALEXANDRIA 4850 Mark Center Drive, 1st Floor Alexandria, VA 22311	703-746-3401
ARLINGTON 2120 Washington Blvd. Arlington, VA 22204	703-228-5160
FAIRFAX-FALLS CHURCH 8221 Willow Oaks Corporate Dr. Fairfax, VA 22031	703-573-5679
LOUDOUN 102 Heritage Way NE, Suite 102 Leesburg, VA 20176	703-777-0320
PRINCE WILLIAM 7969 Ashton Ave. Manassas, VA 20109	703-792-7800 Manassas
15941 Donald Curtis Drive, Suite 200 Woodbridge, VA 22191	703-792-4900 Woodbridge

접촉하십시오

신체적인 문제처럼 행동 건강 문제도 다양한 형태로 나타납니다. 북버지니아의 행동 건강 제공자들은 정신적 건강이 버지니아 북부 모든 사람에게 현실이 되도록 노력하고 있습니다.

방문하십시오

여러분을 위해 저희가
여기 있습니다

숙소 및 무료 주차
모든 지역에서 사용 가능

버지니아 북부 지역 프로젝트 사무소

Serving Alexandria, Arlington, Fairfax-Falls Church, Loudoun, and Prince William Community Services Boards

버지니아 북부지역 위기 서비스 이용하기

올해 5명 중 1명은 정신 건강 문제가 있을 것입니다

여러분 또는 여러분이 알고 있는 사람이 피해를 입을 위기 또는 정신 건강 위기에 처해 있지만, 즉각적인 위험에 처해있지는 않은 경우:

지역 위기 콜센터 및 텍스트라인(Textline), 24시간 이용가능
전화 연락 703-527-4077
문자 메시지 85511
행동 건강 및 지역 사회 서비스와 도움을 주는 방법에 대한 아이디어를 소개해주는 것과 같이 전화로 즉각적인 도움을 제공할 수 있는 공감 능력이 있는 사람과 대화하거나 문자 메시지를 보내십시오.

지역 기동 위기 대응:

지역 사회 내 개인에 대한 24시간 대응

지역 사회 지역 위기 대응 (CR2), 전화 연락 844-627-4747
정신 건강 및/또는 약물 사용 위기를 겪고 입원의 위험이 있는 사람. CR2는 행동 건강 및/또는 약물 사용 위기에 처한 개인에게 24시간 신속 대응을 제공합니다.

지역 교육, 평가, 위기 서비스, 훈련 (REACH), 전화 연락 855-897-8278
지적 또는 발달 장애가 있고 행동 또는 정신 질환적 필요로 위기를 겪고 있는 사람들을 위한 지원.

어떻게 도울 수 있을까요?

경청, 경청, 또 경청하십시오
모든 사람들이 공감과 이해를 느끼는 것은 중요합니다. 잘 듣고 들은 것을 반복하며 정확히 이해했는지 물어봅니다. 추가 질문은 다 듣고 난 후에만 합니다.

위험을 확인하십시오
자살 또는 다른 사람들을 죽일 생각을 하고 있는지 직접적이고 공개적으로 물어봅니다. 그렇다고 할 경우, 방법 및 시기를 물어봅니다. 질문으로 인해 그런 생각이 머리에 떠오르는 것은 아닙니다. 오히려 질문을 통해 여러분이 그들을 신경 쓰고 있으며 안전하도록 도울 것임을 보여줍니다.

옵션을 고려하십시오
걱정되는 경우, 즉시 도움을 요청하십시오. 정신 건강 전문가와 빠르게 대화하고 즉시 도움을 받을 수 있는 몇 가지 옵션이 있습니다. 잘못된 선택을 하는 것을 걱정하지 마십시오, 모든 번호는 도움을 줄 수 있는 누군가에게로 이어집니다.

전문가에게 전화하십시오
즉각적인 위험이 있다고 생각되지 않을 경우, 여러분
- 또는 여러분이 사랑하는 사람이 잘 알고 있는 주치의, 상담사, 치료사, 소아과 의사에게 전화하십시오. 이 전문가는 상황을 평가하고 조언을 해줄 수 있습니다.
- 보험 카드를 확인하십시오, 보험 카드에 정신 건강 전문가와 상담할 수 있는 상담 전화가 있을 수 있습니다.

24시간 이용가능

지역 위기 콜센터 및 텍스트라인(Textline)
703-527-4077
문자 메시지 85511

11세부터 21세를 위한 청소년 상담 전화(YouthLine):
877-968-8491로 연락하십시오.

Trevor 프로젝트
25세 미만의 LGBTQIA+ 청소년
866-488-7386 START 678678로 문자하십시오.

약물 사용 치료 및 회복을 위한 SAMHSA 전국 상담 전화 800-662-4357

즉각적인 위험이 있을 경우...

가장 가까운 병원 응급실로 가십시오.
병원 응급실은 24시간 연중무휴이며 개인이 가장 필요로 할 때 이용할 수 있습니다. 응급실에서 필요를 검토하고 평가할 것입니다.

지역 긴급 정신 건강 서비스 사무소로 가십시오
긴급 서비스는 행동 건강 또는 약물 사용과 관련된 위기를 겪는 개인에게 24시간 해결책을 줍니다. 임상의는 개인을 검토하고 필요에 따라 권고 및 전문가를 소개합니다.

911로 연락하십시오
만약 그 위기로 생명의 위협을 받는 긴급한 상황이라면 911에 전화하십시오. 운영 직원에게 응급 정신 질환 상황임을 알리고, 위기 중재 교육을 받거나 응급 정신 질환을 겪는 사람들을 돕는 교육을 받은 담당자를 요청해야 합니다.

2023년 5월

ĐÁNH GIÁ DÀNH CHO CÁC CÁ NHÂN ĐANG GẶP KHỦNG HOẢNG

Các Dịch Vụ Khẩn Cấp	Liên lạc
ALEXANDRIA 4850 Mark Center Drive, 1st Floor Alexandria, VA 22311	703-746-3401
ARLINGTON 2120 Washington Blvd. Arlington, VA 22204	703-228-5160
FAIRFAX-FALLS CHURCH 8221 Willow Oaks Corporate Dr. Fairfax, VA 22031	703-573-5679
LOUDOUN 102 Heritage Way NE, Suite 102 Leesburg, VA 20176	703-777-0320
PRINCE WILLIAM 7969 Ashton Ave. Manassas, VA 20109	703-792-7800 Manassas
15941 Donald Curtis Drive, Suite 200 Woodbridge, VA 22191	703-792-4900 Woodbridge

LIÊN LẠC, YÊU CẦU HỖ TRỢ

Cũng giống như những thách thức về mặt thể chất, những thách thức về sức khỏe hành vi có nhiều dạng khác nhau. Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi tại Bắc Virginia đang nỗ lực làm việc để đảm bảo rằng sức khỏe tinh thần tốt trở thành một thực tế có thể đạt được cho tất cả mọi người ở Bắc Virginia.

GHÉ THĂM CHÚNG TÔI

CHÚNG TÔI Ở ĐÂY VÌ QUÝ VỊ

CÁC BIỆN PHÁP ĐIỀU CHỈNH VÀ ĐẬU XE MIỄN PHÍ CÓ TẠI TẤT CẢ CÁC ĐỊA ĐIỂM

Văn Phòng Dự Án Khu Vực Bắc Virginia (Northern Virginia Regional Projects Office)

Phục vụ Ủy Ban Dịch Vụ Cộng Đồng tại Alexandria, Arlington, Fairfax-Falls Church, Loudoun và Prince William.

Tiếp Cận
Dịch Vụ Khủng Hoảng
Tại Bắc Virginia

TRONG 5 NGƯỜI SẼ CÓ 1 NGƯỜI GẶP PHẢI NHỮNG VẤN ĐỀ THÁCH THỨC VỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN TRONG NĂM NAY

NẾU QUÝ VỊ HOẶC MỘT NGƯỜI MÀ QUÝ VỊ QUEN BIẾT ĐANG CÓ NGUY CƠ HOẶC TỔN HẠI HAY ĐANG GẶP KHỦNG HOẢNG VỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN, NHƯNG KHÔNG GẶP NGUY HIỂM NGAY LẬP TỨC:

TỔNG ĐÀI KHỦNG HOẢNG KHU VỰC VÀ ĐƯỜNG DÂY TIN NHẮN, HOẠT ĐỘNG 24/7

GỌI SỐ 703-527-4077
SOẠN TIN CONNECT GỬI 85511

Nói chuyện hoặc nhắn tin với một người đồng cảm, người này sẽ trợ giúp ngay lập tức qua điện thoại, chẳng hạn như giới thiệu đến các dịch vụ sức khỏe hành vi và các dịch vụ cộng đồng khác cũng như các ý tưởng về cách thức giúp đỡ.

ỨNG PHÓ VỚI KHỦNG HOẢNG LƯU ĐỘNG TRONG KHU VỰC:

ỨNG PHÓ DÀNH CHO CÁC CÁ NHÂN TRONG CỘNG ĐỒNG 24/7

ỨNG PHÓ VỚI KHỦNG HOẢNG KHU VỰC CHO CỘNG ĐỒNG (CR2), GỌI SỐ 844-627-4747

Đối với người đang gặp khủng hoảng về sức khỏe tâm thần và/hoặc sử dụng chất kích thích và có nguy cơ phải nhập viện. CR2 sẽ đưa ra biện pháp ứng phó nhanh trong 24 giờ cho những người đang đối mặt với khủng hoảng về sức khỏe hành vi và/hoặc sử dụng chất kích thích.

DỊCH VỤ GIÁO DỤC, ĐÁNH GIÁ, KHỦNG HOẢNG, PHỤC HỒI CHỨC NĂNG (REACH), GỌI SỐ 855-897-8278

Hỗ trợ cho những người khuyết tật trí tuệ hoặc phát triển và đang trải qua khủng hoảng do nhu cầu hành vi hoặc tâm thần.

TÔI CÓ THỂ GIÚP GÌ?

Lắng Nghe, Lắng Nghe và Lắng Nghe
Việc khiến mọi người cảm thấy được lắng nghe và thấu hiểu là yếu tố vô cùng quan trọng. Lắng nghe kỹ càng, nhắc lại những điều mà quý vị đã nghe thấy và hỏi lại xem điều mà quý vị hiểu đã đúng chưa. Chỉ đặt thêm câu hỏi sau khi đã lắng nghe.

Kiểm Tra Phát Hiện Nguy Hiểm
Hỏi trực tiếp và cởi mở xem họ có đang nghĩ đến việc tự sát hoặc giết người khác không. Nếu có, hãy hỏi về cách thức và thời gian. Việc đặt câu hỏi không hề khiến những suy nghĩ không hay đó xuất hiện trong đầu họ. Thay vào đó, những câu hỏi nói với họ rằng quý vị quan tâm đến họ và quý vị sẽ giúp họ luôn được an toàn.

Cân Nhắc Kỹ Về Các Lựa Chọn của Quý Vị
Nếu quý vị cảm thấy lo ngại, hãy liên lạc để được giúp đỡ ngay lập tức. Có một số lựa chọn giúp quý vị có thời giao trao đổi nhanh với chuyên gia sức khỏe tinh thần và nhận trợ giúp ngay lập tức. Đừng lo lắng về việc lựa chọn sai, mọi số điện thoại đều dẫn đến một người có thể giúp đỡ quý vị.

Gọi điện trò chuyện với một chuyên gia
Nếu quý vị không tin rằng có mối nguy hại cận kề, hãy

- gọi cho chuyên gia tư vấn, nhà trị liệu, bác sĩ nhi khoa hoặc bác sĩ gia đình quen thuộc với quý vị hoặc người thân của quý vị. Chuyên gia này có thể giúp đánh giá tình hình và đưa ra lời khuyên.
- Xem trên thẻ bảo hiểm, thẻ này có thể có đường dây tư vấn giúp quý vị có thể trò chuyện với chuyên gia sức khỏe tâm thần.

Tổng Đài Khủng Hoảng Khu Vực và Đường Dây Tin Nhắn 703-527-4077
Soạn tin CONNECT gửi 85511

Đường Dây Thanh Thiếu Niên YouthLine dành cho lứa tuổi từ 11 đến 21:
Gọi số 877-968-8491

Dự Án Trevor
dành cho thanh thiếu niên LGBTQIA+ dưới 25 tuổi theo số 866-488-7386 soạn tin START gửi 678678

Đường Dây Hỗ Trợ Quốc Gia cho Điều Trị và Phục Hồi Sau Sử Dụng Chất Kích Thích của SAMHSA theo số 800-662-4357

Hoạt động 24/7

NẾU CÓ NGUY HIỂM TỨC THỜI...

ĐẾN KHOA CẤP CỨU CỦA BỆNH VIỆN GẦN NHẤT

Các phòng Cấp Cứu của Bệnh Viện mở cửa 24/7/365 và luôn sẵn sàng khi mọi người cần nhất. Họ sẽ xem xét và đưa ra đánh giá về các nhu cầu.

ĐẾN VĂN PHÒNG DỊCH VỤ SỨC KHỎE TÂM THẦN KHẨN CẤP TẠI ĐỊA PHƯƠNG

Dịch Vụ Khẩn Cấp cung cấp dịch vụ can thiệp 24 giờ cho những người gặp khủng hoảng liên quan đến sức khỏe hành vi hoặc sử dụng chất kích thích. Các bác sĩ lâm sàng kiểm tra đánh giá cá nhân và đưa ra các khuyến nghị và giới thiệu, nếu cần.

GỌI 911

Gọi 911 nếu tình trạng khủng hoảng đó là một trường hợp khẩn cấp đe dọa đến tính mạng con người. Đảm bảo thông báo cho người trực tổng đài rằng đó là một trường hợp khẩn cấp về tâm thần và yêu cầu một nhân viên được đào tạo về can thiệp khủng hoảng hoặc được đào tạo để hỗ trợ những người đang gặp phải tình trạng tâm thầnkhẩn cấp.

Tháng 5/2023