

## 在危机发生时找谁:

- 拨打**911**，并告诉他们这是精神健康方面的紧急情况。要求他们派出曾经接受CIT专业培训，懂得如何处理精神健康紧急情况的专门人员。
- 危机处理和防止自杀热线：**650.579.0350, 1.800.SUICIDE**
- 精神科紧急服务：**650.573.2662**

## 在圣马刁县哪里可以寻求帮助:

**San Mateo County Behavioral Health and Recovery Services**

**ACCESS** 小组电话：**800.686.0101**

**San Mateo County Office of Consumer and Family Affairs**

电话：**800.388.5189**

西班牙语：**650.573.2189**

[www.smhealth.org/BHRS/OCFA](http://www.smhealth.org/BHRS/OCFA)

## 当您需要支持时可以找谁:

- 24小时家长援助热线：**888.220.7575**
- 24小时青少年（年龄10至17岁）危机热线：**650.367.9687**或上网：[www.onyourmind.net](http://www.onyourmind.net)
- 24小时药物和酒精热线：**650.573.3950**

## 支援和信息网站:

- [www.smhealth.org/BHRS](http://www.smhealth.org/BHRS)
- [www.sanmateo.networkofcare.org/mh](http://www.sanmateo.networkofcare.org/mh)
- [www.NAMISmc.org](http://www.NAMISmc.org)
- [www.UACF4hope.org](http://www.UACF4hope.org)
- [www.SAMHSA.gov](http://www.SAMHSA.gov)

需要使用电脑浏览网站以获得更多资料?

请亲临您当地的公共图书馆。

若需要下载本手册的英文版或其他语言版本，请浏览网站  
[www.smhealth.org/BHRS/OCFA](http://www.smhealth.org/BHRS/OCFA)。



Behavioral Health and Recovery Services  
Office of Consumer and Family Affairs  
1950 Alameda de las Pulgas, Suite 155  
San Mateo, CA 94403  
Teléfono: 800.388.5189  
Español: 650.573.2189  
FAX: 650.573.2934  
[www.smhealth.org/BHRS/OCFA](http://www.smhealth.org/BHRS/OCFA)

09/10 .5M SC

我觉得我的孩子  
有情绪反常，有  
精神健康或滥用  
药物的问题...

我该怎么做?

在圣马刁县  
哪里可以寻  
求帮助?

**SAN MATEO COUNTY  
BEHAVIORAL HEALTH AND  
RECOVERY SERVICES**  
[www.smhealth.org/BHRS](http://www.smhealth.org/BHRS)

# 该怎么做：

如果您觉得您的孩子有情绪反常/  
有精神健康或滥用药物问题...

首先致电联系：

- 您孩子的儿科医生或家庭医生。
- 您医疗保险公司的询问热线。
- NAMI(全国精神病患联盟) 圣马刁县办公室。电话：**650.638.0800**。有人会回复您的电话，并提供相关的信息，支援和资源的连接。
- San Mateo County Behavioral Health and Recovery Services **ACCESS** 小组。电话：**800.686.0101**。他们可以帮助指引您得到县提供的服务。

## 没有保险？

如果您的孩子没有医疗保险，请致电儿童健康倡议计划 (Health Coverage Hotline) 索取资料，电话：**650.616.2002**。

如果您看到您的孩子有危险的行为：

- 带他们到圣马刁县医疗中心 (San Mateo County Medical Center) 的精神科急诊室，地址是：222 W. 39th Ave, San Mateo，电话：**650.573.2662**。
- 如果您不能安全地前往医院，请拨打**911**，要求一位受过危机处理训练 (CIT) 的人员到场--他们受过训练，有对待精神健康有问题人士的经验。

前往医院或首次看诊时，请携带以下资料：

病历

- 任何重大疾病
- 残疾
- 过敏
- 药物
- 各种原因的住院经历
- 您孩子医生的姓名和联系资料

医疗保险资料，包括：

- 私人保险
- Medi-Cal/Health Plan of San Mateo (加州医疗保险)
- Healthy Kids/Families (健康儿童/家庭计划)

在第一次谈话时需要讨论和询问什么：

- 我的孩子今年\_\_\_\_岁，我觉得担心是因为\_\_\_\_\_。
- 我第一次注意到我孩子行为的变化\_\_\_\_\_。
- 这在\_\_\_\_\_方面影响了我们之间的关系。
- 如何才能知道我的孩子是否真的有情绪/精神疾病或滥用药物问题？
- 我自己和我的孩子如何才能获得支持和服务？

在寻求行为健康服务的时候，工作人员可能会要求跟您的孩子单独会谈。请不必担心，这是常规的做法。

任何18岁或以上的人士都属法定的成年人。这意味着行为健康服务人员必须得到他/她的同意才能与您分享资料。