It's Up to Us®

It's Up to Us®

para Lumikha ng Malusog at Sumusuportang San Diego

Isang espesyal na bulletin na sumasaklaw sa mga paksa sa kalusugan ng pag-iisip para sa mga taga-San Diego

Edisyon 37

Tungkol sa Bulletin

Hindi kailanman madali kapag nakikita nating nahihirapan ang ating mahal sa buhay. Kung nakakaranas ang isang kaibigan, miyembro ng pamilya, kapitbahay, o katrabaho ng krisis na nauugnay sa kalusugan ng pag-iisip, droga, o alak, tutulungan ka ng bulletin na ito na matutuhan ang mga hakbang na maaari mong gawin para suportahan siya.

Bahagi ang bulletin na ito ng kampanyang *Tayo ang Bahala (It's Up to Us)* na binuo sa pamamagitan ng Ahensya para sa Mga Serbisyong Pangkalusugan at Pantao ng County ng San Diego, at sinusuportahan nito ang *Mabuhay nang Mabuti, San Diego (Live Well San Diego)* na bisyon ng County para magtaguyod ng komunidad na malusog, ligtas, at umuunlad. Sa pamamagitan ng pagpapataas ng kamalayan, paghikayat ng pag-uusap, at pagbibigay ng access sa mga lokal na mapagkukunan, nilalayon naming magbigay ng inspirasyon sa mabuting kalusugan, mabawasan ang stigma, at pigilan ang pagpapakamatay sa lahat ng taga-San Diego, nang may partikular na pagtuon sa mga pinakanaaapektuhan at pinakananganganib na populasyon ng San Diego.

I-scan para magbasa ng higit pang bulletin ng komunidad.

Up2SD.org®
LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES

Linya para sa Access at Krisis ng San Diego
888-724-7240

Pambansang Linya ng Buhay para sa Pagpapakamatay at Krisis
988

Mga Mapagkukunan sa Komunidad
211

COUNTY OF SAN DIEGO HHSA HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY
Funded by the Mental Health Services Act

LIVE WELL SAN DIEGO

Magbigay-liwanag Sa: Pag-unawa sa Krisis na Nauugnay sa Kalusugan ng Pag-iisip, Droga, o Alak

Kung sakaling magkaroon ng emergency na nauugnay sa kalusugan ng pag-iisip o paggamit ng kontroladong kemikal, may mga available na serbisyo para matulungan ang mga tao na makakonekta sa suporta ng propesyonal. Nakakatulong ang mga serbisyo sa interbensyon at pagtugon sa krisis na matiyak na tatawagan lang ang mga emergency worker at tagapagpatupad ng batas sa mga sitwasyong nangangailangan ng agarang atensyon.

Ang mga emergency na nauugnay sa kalusugan ng pag-iisip at paggamit ng kontroladong kemikal, na kilala rin bilang mga psychiatric na emergency o krisis sa kalusugan ng pag-uugali, ay mga sitwasyon kung saan maaaring humantong ang mga kilos, damdamin, o pag-uugali ng isang tao sa pananakit ng sarili o ng iba, o pagpapahirap sa kanyang pangalagaan ang kanyang sarili. Kadalasang kasama ng mga sitwasyong kagaya nito ang mga damdamin ng kawalan ng pag-asa o kawalan ng kakayahan na maaaring humantong sa pag-inom ng alak o paggamit ng droga. Kung nakakaranas ng krisis na kagaya nito ang taong pinapahalagahan mo, mahalagang malaman kung paano niya makukuha ang suportang kailangan niya.

4 na Pangunahing Serbisyong Dapat Malaman

Linya para sa Access at Krisis (Access & Crisis Line, ACL) ng San Diego 888-724-7240 Kung kailangan mo ng impormasyon o tulong sa paghahanap ng mga mapagkukunan, magandang lugar ito para magsimula. May iba pang serbisyong nakalista sa ibaba na maaari mo ring makakonekta. Maaari kang tumawag sa ACL kung gusto mong makatanggap ng impormasyon sa mga programa, suporta para sa iyong sarili, o referral sa espesyalista.

Mga Yunit ng Pagpapanatag sa Krisis Mga sentro ito na matatagpuan sa komunidad at malapit din o nasa loob ang mga ito ng iba't ibang ospital sa County ng San Diego. Idinisenyo ang mga pasilidad na ito para magbigay ng mga serbisyo sa pagpapanatag para sa mga taong nakakaranas ng krisis.

Mga Serbisyo sa Outpatient Ibinibigay ang mga serbisyong ito ng mga klinika sa kalusugan ng pag-iisip at iba pang provider ng County ng San Diego. Nagsasagawa sila ng mga appointment para sa mga nakakaranas ng mga kondisyon sa kalusugan ng pag-iisip o sakit sa paggamit ng kontroladong kemikal at maaari silang magsagawa ng mga agarang walk-in na appointment.

Mga Serbisyo sa Pagtugon sa Krisis Kapag tumawag ka sa ACL, sasagutin ng sinanay na dispatcher ang iyong tawag at magtatanong siya tungkol sa sitwasyong kinakaharap mo. Batay sa iyong mga tugon, tutukuyin ng dispatcher kung dapat ipadala ang ilang partikular na serbisyo sa interbensyon at pagtugon sa krisis, gaya ng Mobile na Team sa Pagtugon sa Krisis (Mobile Crisis Response Team, MCRT) o mga serbisyong pang-emergency.

Basahin: Programa sa Mobile na Team sa Pagtugon sa Krisis (MCRT)

Ang Mobile na Team sa Pagtugon sa Krisis (MCRT) ay isang serbisyo sa pagtugon sa krisis na inilunsad sa County ng San Diego noong Enero 2021. Ang mga MCRT ay tumutugon, nagtatasa, at nagpapakalma ng mga sitwasyon ng krisis at maaaring ipadala pagkatapos makipag-ugnayan ang isang miyembro ng komunidad sa ACL o mga serbisyong pang-emergency.

Isang bagay na nagbubukod-tangi sa programang ito mula sa iba pang team sa pagtugon sa krisis tulad ng Team sa Pagtugon sa Psychiatric na Emergency (Psychiatric Emergency Response Team, PERT) ay hindi bahagi ng tagapagpatupad ng batas ang mga MCRT. Nag-aalok sila ng alternatibong opsyon sa pagtugon para sa mga taga-San Diego na nakakaranas ng krisis sa kalusugan ng pag-iisip o paggamit ng kontroladong kemikal. May clinician na sinanay sa pag-uugali, tagapamahala ng kaso, at suporta ng mga kasamahan ang mga team. Makakatulong ang mga MCRT sa mga sitwasyong nakakatugon sa mga partikular na pamantayan, tulad ng kapag walang banta ng karahasan o medikal na emergency (basahin sa ibaba para sa higit pang impormasyon). Idinisenyo ang mga serbisyong ito para matugunan ang mga indibidwal na "kung saan sila naroroon (where they're at)" sa paraang tumutugon at magalang.

Darating ang mga MCRT at tutulungan ka nilang maunawaan at mapakalma ang sitwasyon. Ipapaliwanag nila ang iyong mga opsyon at magmumungkahi sila kung ano ang maaari mong sunod na gagawin. Kung kailangan mo ito, maaari ka rin nilang ihatid para makakuha ng karagdagang tulong. **Layunin nilang tulungan kang mahanap ang pinakamahusay na uri ng suporta na akma sa iyong mga pangangailangan.**

Ano ang Ibinibigay ng Mga Serbisyo sa Interbensyon at Pagtugon sa Krisis?

MCRT Team na hindi tagapagpatupad ng batas

PERT Tagapagpatupad ng batas + clinician

EMS Kung may medikal na emergency

Depende sa sitwasyon, maaaring mag-deploy ng mga karagdagang serbisyo sa pagtugon sa krisis.

Maaaring Makatutulong ang Mga MCRT Kapag ...

1. Walang pinsalang nangangailangan ng medikal na tugon.
2. Walang armas na kasangkot o napag-alamang pagmamay-ari ng armas.
3. Hindi sangkot ang tao sa seryosong kriminal na aktibidad na may kaugnayan sa pangangailangan para sa tugong nangangailangan ng paglahok ng tagapagpatupad ng batas.
4. Hindi kilala ang tao na may kaugnayan sa patuloy na imbestigasyon ng tagapagpatupad ng batas.
5. Walang banta ng karahasan o potensyal para sa agarang karahasan o paggamit ng karahasan sa iba o sa sarili.

Kung hindi partikular na hiniling ang tagapagpatupad ng batas AT natutugunan ang lahat ng iba pang pamantayang nakalista sa itaas, maaaring irekomenda ng dispatcher na ipadala ang MCRT para tumugon sa sitwasyon ng krisis.

Kung hindi ka pa rin sigurado kung ano ang gagawin o ano ang kailangan mo, tawagan ang ACL 888-724-7240 para makipag-usap sa isang sinanay na dalubhasa. Para matuto nang higit pa tungkol sa mga serbisyong ito, bisitahin ang sandiegocounty.gov/mcrt/ at comresearch.org/pert.php.

MGA PINAGMULAN

County ng San Diego. (walang petsa). *Tungkol sa mga mobile na team sa pagtugon sa krisis (MCRT).* https://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/bhs/BHS_MCRT/About_MCRT.html

County ng San Diego. (2022, Nobyembre 16). *Mga madalas itanong sa MCRT.* https://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/bhs/BHS_MCRT/BHS_MCRT_FAQs.html

Pambansang Alyansa sa Sakit sa Pag-iisip, County ng San Diego at Imperial. (2022). *Team sa pagtugon sa psychiatric na emergency (PERT).* https://sandiego.networkofcare.org/mh/services/agency.aspx?pid=PsychiatricEmergencyResponseTeamPERT_61_2_0

County ng San Diego. (walang petsa). *P.E.R.T. Team sa pagtugon sa psychiatric na emergency, impormasyon sa komunidad, introduksyon at kasaysayan ng PERT.* https://www.sandiegocounty.gov/content/dam/sdc/hhsa/programs/bhs/documents/pert_flyer.pdf

Pundasyon sa Pananaliksik sa Komunidad. (2010). *Team sa pagtugon sa psychiatric na emergency.* http://www.comresearch.org/pert.php