

# CÁC VẤN ĐỀ VỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN:

CÁC NGUỒN LỰC VỀ SỨC KHỎE  
TÂM THẦN Ở QUẬN DAKOTA



## DỊCH VỤ SỨC KHỎE TÂM THẦN - ĐIỆN THOẠI 651-554-6424

Dịch vụ sức khỏe tâm thần dành cho người trưởng thành là dịch vụ tự nguyện được cung cấp cho những người đủ điều kiện.

Chúng tôi thu thập thông tin cơ bản về những gì quý vị cần và thảo luận với quý vị về phương án lựa chọn và các bước tiếp theo.

Chúng tôi muốn lắng nghe trực tiếp từ những người cần giúp đỡ. Chúng tôi sẽ xác định liệu quý vị có đủ điều kiện không, đồng thời tìm kiếm các nguồn lực và phương án phù hợp dành cho quý vị.

Nếu muốn, quý vị có thể gọi điện hoặc đi cùng với người thân hoặc quý vị bè để hỗ trợ quý vị. Giờ mở cửa: Thứ Hai - Thứ Sáu, 8:00 sáng - 4:00 chiều.

*Nếu quý vị có bảo hiểm y tế (bảo hiểm tư nhân, Hỗ trợ Y tế, chương trình Minnesota Care, Medicare hoặc PMAP), vui lòng kiểm tra với chương trình chăm sóc sức khỏe của quý vị để biết thông tin về việc tiếp cận các dịch vụ sức khỏe tâm thần.*

## NGUỒN LỰC QUẬN DAKOTA

|   |              |
|---|--------------|
| Dịch vụ cho Người trưởng thành                              | 651-554-6424 |
| Dịch vụ Sức khỏe Hóa học                                    | 651-554-6424 |
| Dịch vụ Trẻ em và Gia đình                                  | 952-891-7400 |
| Sức khỏe Tâm thần Trẻ em                                    | 952-891-7459 |
| Cải huấn Cộng đồng  | 651-438-8288 |
| Việc làm và Hỗ trợ Kinh tế                                  | 651-554-5611 |
| Đường dây Xử lý Khủng hoảng Chỗ ở (Dành cho người cao tuổi) | 651-554-5751 |

## NGUỒN LỰC TRỰC TUYẾN

[www.dakotacounty.us](http://www.dakotacounty.us)

Dịch vụ Chăm sóc Sức khỏe Tâm thần Phục hồi cho Người trưởng thành (ARMHS) (tìm kiếm "ARMHS") Dịch vụ tăng cường các năng lực và kỹ năng sống chủ chốt cho cuộc sống độc lập và ổn định.

Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần Chi phí thấp (tìm kiếm "Low-Cost Mental Health Services")  
Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần Chi phí thấp

## ỨNG PHÓ KHỦNG HOẢNG QUẬN DAKOTA

Nếu quý vị hoặc ai đó quý vị biết đang gặp khủng hoảng về sức khỏe tâm thần hãy gọi cho Đơn vị Ứng phó Khủng hoảng Quận Dakota theo số **952-891-7171**.

*Trong các trường hợp khẩn cấp đe dọa đến tính mạng, hãy gọi 911.*

Đơn vị Ứng phó Khủng hoảng là đường dây nóng xử lý khủng hoảng hoạt động 24 giờ dành cho tất cả cư dân quận Dakota.

Chúng tôi có thể giúp đỡ quý vị:

- Hỗ trợ xử lý khủng hoảng sức khỏe tâm thần
- Giáo dục và hỗ trợ gia đình quý vị
- Giới thiệu quý vị đến các nguồn lực cộng đồng
- Tiếp cận với các biện pháp điều trị tâm thần và trị liệu khẩn cấp

## ĐƯỜNG DÂY TRỢ GIÚP

Gọi điện hoặc Nhắn tin đến 988,

<https://988lifeline.org> Cung cấp hỗ trợ miễn

phí và bảo mật 24/7 cho những người gặp khó khăn và các nguồn lực về sức khỏe tâm thần

Fast-Tracker / [www.fasttrackermn.org](http://www.fasttrackermn.org)

Tìm kiếm nguồn lực Sức khỏe Tâm thần và Sức khỏe Hóa chất.

First Call for Help - 211 / [www.211unitedway.org](http://www.211unitedway.org)

Trung tâm trợ giúp bí mật 24-7, hỗ trợ tất cả các ngôn ngữ, quý vị có thể trò chuyện trực tuyến hoặc nhắn tin mã zip của quý vị tới số 898-211\*.

MinnesotaHelp.info (Mạng thông tin)

Senior Linkage line 1-800-333-2433

(Dành cho người cao tuổi)

Veterans Linkage Line 1-888-Linkvet (Dành cho cựu binh)

Disability Hub 1-866-333-2466

(Dành cho người khuyết tật với tính năng)

[www.minnesotahelp.info](http://www.minnesotahelp.info) (trò chuyện trực tiếp)

Đường dây nóng Minnesota

651-288-0400 hoặc soạn tin "support" và

gửi tới to 85511 / [www.mentalhealthmn.org](http://www.mentalhealthmn.org)

Thứ Hai- Thứ Bảy 5:00 chiều- 10:00 tối. Cung cấp cách tiếp cận ngang hàng nhằm hỗ trợ, phục hồi sức khỏe tâm thần và duy trì trạng thái sức khỏe tích cực. Trò chuyện trực tuyến, ẩn danh và bảo mật.

## NGUỒN LỰC VĂN HÓA

Dịch vụ Gia đình người Mỹ gốc

Phi651-642-0021

[www.180degrees.org](http://www.180degrees.org)

Trung tâm Gia đình người Mỹ Bản địa

651-793-3803

[www.aifcmn.org](http://www.aifcmn.org)

CLUES - Chicanos Latinos Unidos En Servicio

651-379-4200

[www.clues.org](http://www.clues.org)

Trung tâm Chăm sóc Sức khỏe Đại học Cộng đồng

(Đông Nam Á, Châu Phi)

612-301-3433

[www.cuhcc.umn.edu](http://www.cuhcc.umn.edu)

OutFront (LGBTQ)

612-822-0127

[www.outfront.org](http://www.outfront.org)

Quỹ Wilder Đông Nam Á

(Người Trưởng Thành Đông Nam Á)

651-647-9676

[www.wilder.org](http://www.wilder.org)

## NGUỒN LỰC DÀNH CHO CỰU BINH

Dịch vụ Cựu binh quận Dakota

651-554-5601

[www.dakotacounty.us](http://www.dakotacounty.us) tìm kiếm “Veterans” (cựu binh)

Trung tâm Hỗ trợ Cựu binh

651-644-4022

Nguồn lực hỗ trợ sức khỏe tâm thần miễn phí và bí mật cho các cựu binh và gia đình của họ.

Đường dây Xử lý Khủng hoảng Cựu binh

Gọi 988 (nhấn phím 1) hoặc nhắn tin 838255

[www.veteranscrisisline.net](http://www.veteranscrisisline.net)

24/7, hàng ngày

## CÁC NHÓM HỖ TRỢ

Liên minh Quốc gia về Bệnh Tâm thần - MN

651-645-2948 / [www.namimn.org](http://www.namimn.org)

tìm kiếm “support groups” (các nhóm hỗ trợ)

Tổ chức Giáo dục Tăng cường Nhận thức về Tự tử (Suicide

Awareness Voices of Education - SAVE) [www.save.org](http://www.save.org)

tìm kiếm “support groups” (các nhóm hỗ trợ) Nhóm hỗ trợ sau

biến cố tự tử

Liên minh Trầm cảm và Hỗ trợ Lương cực

[www.dbsalliance.org](http://www.dbsalliance.org)

Cung cấp biện pháp hỗ trợ trực tiếp và trực tuyến.

## NGUỒN LỰC BỔ SUNG

Dịch vụ Ổn định Khủng hoảng Gia đình Maureen

612-267-5242 (24 giờ)

[www.guildservices.org](http://www.guildservices.org) tìm kiếm “crisis services”

(dịch vụ khủng hoảng)

Khủng hoảng hoặc tình huống khẩn cấp khác đối với những người mắc bệnh tâm thần có thể cần nơi nào đó để đến.

Thanh tra Sức khỏe Tâm thần

651-642-0021

Giải quyết các quan ngại hoặc khiếu nại về các dịch vụ Sức khỏe Tâm thần.

Đường dây Trợ giúp Trang trại & Nông thôn

Minnesota 833-600-2670 (bấm phím 1)

Miễn phí, bảo mật, 24/7

[www.mda.state.mn.us/about/mnfarmerstress](http://www.mda.state.mn.us/about/mnfarmerstress)

Việc làm và Phát triển Kinh tế MN

Dịch vụ Phục hồi Chức năng

[www.mn.gov](http://www.mn.gov) tìm kiếm “Vocational Rehabilitation” (Phục hồi Chức năng) Dịch vụ chuẩn bị, tìm kiếm và duy trì công việc, và sống độc lập nhất có thể.

Dịch vụ Pháp lý Khu vực Nam Minnesota

1-888-575-2954

[www.smrls.org](http://www.smrls.org)

Trợ giúp pháp lý miễn phí, chất lượng cao trong các vấn đề dân sự cho người thu nhập thấp.

Lạm dụng Chất gây nghiện và Sức khỏe Tâm thần Quản

lý Dịch vụ (SAMHSA)

[www.samhsa.gov/find-treatment](http://www.samhsa.gov/find-treatment)

Tìm kiếm các chương trình và cơ sở điều trị về rượu, ma túy hoặc sức khỏe tâm thần tại Hoa Kỳ.

## TẠO NÊN SỰ KHÁC BIỆT

Hãy tham gia Hội đồng Tư vấn Địa phương của Quận Dakota về Sức khỏe Tâm thần cho Người trưởng thành. Nhóm tổ chức các cuộc họp nhằm mục đích thảo luận và đáp ứng nhu cầu và xu hướng về sức khỏe tâm thần của cộng đồng.

Để biết thêm thông tin và ngày họp, hãy liên hệ với Dịch vụ Xã hội của Quận Dakota theo số 651-554-6424.



Public Health  
Prevent. Promote. Protect.  
Dakota County

Dakota County Public Health Department

1 Mendota Road W. Suite 410, West St. Paul, MN 55118

DCPHD-HR-3135D (12/24)