

A Square One Collaboration



موارد خدمات الصحة العقلية

بلدة ويستبورو

- مركز خدمات ويستبورو للشباب والعائلات – مشورة مجانية، استشارات طبية وخدمات الموارد والإحالات لسكان ويستبورو من جميع الأعمار. اتصل على الرقم 508-366-3090. توجد ترجمة فورية مجانية للغات الأخرى
- فحص الصحة العقلية على الإنترنت - فحص للصحة العقلية على الإنترنت يتميز بأنه مجاني ومجهول الهوية، للبالغين والأهالي، يقدمه مركز خدمات ويستبورو للشباب والعائلات على الموقع <https://screening.mentalhealthscreening.org/westboroughyfs> خيارات فحص متعددة، متاحة بالإنجليزية والإسبانية.
- واجهة خط المساعدة - خدمة الإحالة المجانية تصل سكان ويستبورو بخدمات الصحة العقلية للمرضى الخارجيين. اتصل على الرقم: 1-888-244-6843. يتحدث مستشارو خط المساعدة عدة لغات، وتتوفر الترجمة الفورية للغات الأخرى.

مدارس ويستبورو العامة

- المستشارون التوجيهيون متاحون للمساعدة في تحديد الدعم المناسب للصحة العقلية لأي طالب ضمن المدارس. قد يلجأ الطلاب إلى المستشارين المعيّنين لهم مباشرة، أو يمكن للوالدين/الأوصياء الاتصال بالمكتب الرئيسي للمدرسة وطلب التحدث إلى المستشار التوجيهي للطلاب.

- مدرسة ويستبورو الثانوية 508-836-7720
- مدرسة جيبونز المتوسطة 508-836-7740
- ميل بوند 508-836-7780
- مدرسة أرمسترونج 508-836-7760
- مدرسة هاستينغ 508-836-7750
- مدرسة فيلز 508-836-7770



الخدمات الإقليمية

موارد

- الاتصالات والبحث للحصول على الرعاية في ميتروويست- ابحث في موقع الويب عن خدمات الصحة العقلية المحلية والمساعدة في حالات تعاطي المخدرات والرعاية الصحية والخدمات الاجتماعية لتناسب مع الاحتياجات الفردية. انتقل إلى الموقع <https://mwcareconnection.info/>. تصفح الموقع متاح بلغات متعددة. للحصول على دعم مباشر مجاني، اتصل بخط الحصول على الرعاية على الرقم: 884-528-6800. يتحدث مساعدو الحصول على الرعاية عدة لغات، وتتوفر الترجمة الفورية المجانية للغات الأخرى.
- خدمات الطوارئ النفسية (PES) والتدخل المتنقل في الأزمات - يمكن للبالغين والأطفال الذين يعانون من مشاكل في الصحة العقلية الوصول إلى التقييمات المباشرة والإحالات الفورية للحصول على الخدمات المناسبة. اتصل على الرقم: 800-640-5432، على مدار اليوم والأسبوع.
- 211 خط المساعدة – اتصل على الرقم 1-1-1 أو انتقل إلى الموقع <https://www.211.org/> للحصول على معلومات تتعلق بالخدمات الاجتماعية، والاحتياجات الأساسية والمساعدة في الأزمات وغيرها من الخدمات الأخرى. تُقدّم خدمات خط المساعدة بلغات متعددة.
- خط الأهالي المجهدين، 800-632-8188. يقدم المستشارون المدربون دعماً بدون إلقاء الأحكام على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع للأهالي وأولياء الأمور الذين يواجهون صعوبات في ممارسة واجبات الأبوة والأمومة.
- الخط الساخن SafeLink 877-785-2020. هذا الخط الساخن مجاني على مستوى الولاية ومصدر مساعدة لأي شخص يتعرض للعنف المنزلي أو إساءة معاملة الشريك. يتوفر مستشارون مدربون على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع لتقديم الدعم والمعلومات والتوصيل بالخدمات. المحامون يتحدثون الإنجليزية والإسبانية، والترجمة الفورية متاحة لأكثر من 100 لغة.

موارد خدمات الصحة العقلية

موارد الخدمات الوطنية

- خدمة **Call2Talk** وخط الرسائل الخاص بالأزمات – وهي خدمة سرية تتضمن الاستماع بعطف، ومتاحة على مدار اليوم والأسبوع. يمكن الوصول إلى موقع الويب والخط الساخن بلغات متعددة. اتصل على الرقم: 508-532-2255 أو أرسل رسالة بكلمة "C2T" أو "HOME" إلى الرقم 741741.
- **The Trevor Project** خدمة مشروع تريفر – يعمل هذا الخط الساخن المجاني الخالي من إلقاء الأحكام من قبل مستشارين مدربين مدركين لمشاكل مجتمع الميم (LGBTQ) لمساعدة المتصلين الذين يعانون من أزمات الصحة العقلية أو الذين لديهم أفكار انتحارية. اتصل على الرقم: 866-488-7386 أو أرسل رسالة بكلمة "TREVOR" إلى 1-202-304-1200، على مدار اليوم والأسبوع. خدمة TrevorText متاحة يومي الخميس والجمعة من الساعة 4:00 وحتى 8:00 مساءً
- **خط المساعدة الوطني لمنع الانتحار** - المستشارون مدربون لمساعدة أولئك الذين تراودهم أفكار انتحارية وأنواع أخرى من الاضطرابات العاطفية. اتصل على الرقم: TALK 1-800-273 (8255)، على مدار اليوم والأسبوع. انتقل إلى الموقع <https://suicidepreventionlifeline.org/>.
- **خط المساعدة SAMHSA** - يوفر خط المساعدة هذا المقدم من إدارة خدمات إساءة استخدام العقاقير والصحة العقلية إحالات مجانية وسرية على مدار 24 ساعة للعلاج وتوفير المعلومات حول الاضطرابات العقلية و/أو الاضطرابات الناشئة عن تعاطي المخدرات والوقاية والتعافي منها. اتصل على الرقم: 1-800-487-4889 (HELP); TTY: 1-800-487-4889، أو أرسل رسالة برمزك البريدي إلى: 435748 (HELP4U); هذه الخدمة متاحة باللغتين الإنجليزية والإسبانية <https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

موارد إضافية للدعم

- **أطباء الأطفال** تقديم المعلومات والعلاج والإحالات المناسبة لاحتياجات الطفل.
- **برامج مساعدة الموظفين (EAP)** - يوفر العديد من أصحاب العمل إمكانية وصول الموظفين وأفراد أسرهم إلى خدمات برامج مساعدة الموظفين، والتي تشمل استشارات الصحة العقلية المجانية والسرية على المدى القصير بالإضافة إلى الإحالات.

موارد الجامعة

- **تقدم مراكز الاستشارة أو مراكز خدمات صحة الطلاب** في معظم الكليات والجامعات استشارات مجانية للطلاب في مجال الصحة العقلية داخل الجامعة أو استشارات خارجية على المدى القصير. بالنسبة للاستشارات على المدى الطويل والأنواع أخرى من علاجات الصحة العقلية، ستساعد مراكز الاستشارة الجامعية في الإحالات حسب الحاجة. يحتاج الطلاب الذين تزيد أعمارهم عن 18 عامًا إلى توقيع الأباء/أولياء الأمور على استمارات مخصصة لذلك ليتمكنوا من الحصول على هذه الخدمات.

مواقع مقترحة للقراءة

- **دليل عافية المجتمع** - منشور دوري صادر عن مدارس ويستبورو العامة ومركز خدمات ويستبورو للشباب والأسرة مع مقالات ومقاطع فيديو ومعلومات وموارد منسقة تتعلق بمسائل الصحة العقلية والعدالة العرقية والمساواة. يمكن الإطلاع على الأدلة القديمة على موقع مدارس ويستبورو العامة على الموقع <http://www.westboroughk12.org/>: انتقل إلى **التربية البدنية والصحة والعافية « أخبار التربية البدنية » أدلة العافية المجتمعية.**



سكوير ون (Square One) هي شراكة تعاونية بين مدارس ويستبورو العامة ومركز خدمات ويستبورو للشباب والأسرة ونادي الروتاري في ويستبورو ومكتبة ويستبورو العامة ومنظمة ويستبورو كونكتس. يقدم برامج وموارد مجانية مصممة لدعم تعليم المجتمع والتكيف مع حالات تعاطي المواد المخدرة و الصحة العقلية. تم إنشاء قائمة الموارد هذه للمشاركة في شهر التوعية بالصحة العقلية لشهر مايو 2022.