

Alameda Alliance for Health

When to Seek Mental Health Treatment



We are here to help you.



At Alameda Alliance for Health (Alliance), we are your partners in health. Please use this guide to learn more about mental health treatment and how to get help.

Everyone feels emotions such as happiness, sadness, stress, or anxiety in life. It's not always easy to tell when there might be a mental health concern.

Though each person's experiences will vary, there are some common mental health symptoms in children, teens, and adults that might show a need for mental health services.

COMMON SYMPTOMS

Common symptoms in all ages:

- Aggression or feeling angry and irritable (annoyed)
- Excessive fears or worries
- Frequent stomachaches or headaches with no physical cause
- Losing interest in things they used to enjoy
- Not taking part in usual activities with friends or family
- Sleeping too much or too little

Children and teens may also have:

- Abrupt changes in energy levels
- Concern expressed by teachers, friends, or family
- Defying direction and authority
- Dropping grades or refusing to attend school
- Frequent nightmares
- Frequent temper tantrums

Please Note: Children, teens, or their parents can ask for a referral to a therapist for any reason.

Teens and adults may also have:

- Changes in eating habits or unwanted weight changes
- Feeling tired often
- Difficulty performing usual daily functions and work
- Increased feelings of guilt or hopelessness
- Loss of self-confidence
- Poor mood or mood swings
- Risky, destructive, or self-harm behaviors
- Smoking, drinking, or using drugs
- Sudden feelings of panic, dizziness, or increased heartbeat
- Thoughts or talk of death or suicide

WHERE TO SEEK HELP

- **For a referral to mental health services** at no cost to you, please call the Alliance Member Services Department.
- **For life-threatening emergencies**, please call **9-1-1** or go to your local emergency room.
- **If you are in a crisis**, please call the Suicide and Crisis Lifeline by dialing **9-8-8**.
- **If you have concerns** about any of these symptoms, contact a health care provider. They will do a thorough evaluation and may suggest talk therapy (psychotherapy), medication, or other types of treatment.

For help finding mental health services, please call:

Alliance Member Services Department

Phone Number: **1.510.747.4567**

Toll-Free: **1.877.932.2738**

People with hearing and speaking impairments (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

Alameda Alliance for Health

Cuándo buscar tratamiento de salud mental



Estamos a su disposición para ayudarle.



En Alameda Alliance for Health (Alliance), somos sus aliados de la salud. Utilice esta guía para obtener más información sobre el tratamiento de salud mental y cómo obtener ayuda.

Todos sentimos emociones como felicidad, tristeza, estrés o ansiedad en la vida. No siempre es fácil saber cuándo puede haber una inquietud de salud mental.

Aunque las experiencias de cada persona variarán, hay algunos síntomas comunes de salud mental en niños, adolescentes y adultos que pueden mostrar una necesidad de servicios de salud mental.

SÍNTOMAS COMUNES

Síntomas comunes en todas las edades:

- agresión o sentirse enojado e irritable (molesto)
- miedos o preocupaciones excesivos
- dolores de estómago o de cabeza frecuentes sin causa física
- perder el interés en cosas que se solían disfrutar
- no participar en actividades habituales con amigos o familiares
- dormir demasiado o muy poco

Los niños y adolescentes también pueden:

- manifestar cambios abruptos en los niveles de energía
- ser objetos de inquietud por parte de los docentes, los amigos o la familia
- desafiar la instrucción y la autoridad
- bajar las calificaciones o negarse a asistir a la escuela
- tener pesadillas frecuentes
- tener rabietas frecuentes

Tenga en cuenta lo siguiente: Los niños, los adolescentes o sus padres pueden solicitar una remisión a un terapeuta por cualquier motivo.

Los adolescentes y adultos también pueden:

- manifestar cambios en los hábitos alimenticios o cambios de peso no deseados
- sentirse cansados frecuentemente
- tener dificultad para realizar las funciones diarias habituales y el trabajo
- tener mayor sentimiento de culpa o desesperanza
- presentar pérdida de confianza en sí mismos
- tener cambios de humor o mal humor
- presentar conductas riesgosas, destructivas o de autolesión
- fumar, beber o consumir drogas
- tener la sensación repentina de pánico, mareos o aumento del ritmo cardíaco
- tener pensamientos o conversaciones sobre la muerte o el suicidio

DÓNDE BUSCAR AYUDA

- **Para obtener una remisión a los servicios de salud mental** sin costo para usted, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance.
- **Para emergencias potencialmente mortales**, llame al **9-1-1** o diríjase a la sala de emergencia local.
- **Si está en una crisis**, llame a la línea de prevención del suicidio y crisis marcando **9-8-8**.
- **Si tiene inquietudes** sobre cualquiera de estos síntomas, comuníquese con un proveedor de atención médica. Este realizará una evaluación exhaustiva y puede sugerir terapia de conversación (psicoterapia), medicamentos u otros tipos de tratamiento.

Para obtener ayuda para buscar servicios de salud mental, llame al:

Departamento de Servicios al Miembro de Alliance

Número de teléfono: **1.510.747.4567**

Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Personas con impedimentos auditivos o del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MH TREATMENT abril de 2024
HED M-6 abril de 2024

Alameda Alliance for Health

何時尋求心理健康治療



我們隨時準備為您服務。



在Alameda Alliance for Health (Alliance)，我們是您的健康良伴。請使用本指南了解關於心理健康治療和如何獲取幫助的更多資訊。

每個人在生活中都會產生情緒，例如愉快、悲傷、緊張或焦慮。辨別是否存在心理健康問題並不總是那麼容易。

儘管每個人的經歷各不相同，但在兒童、青少年和成人之中，有一些常見的心理健康症狀可能表示其需要心理健康服務。

常見症狀

全年齡段的常見症狀：

- 具有攻擊性或感到憤怒和煩躁 (惱怒)
- 過度的恐懼和擔憂
- 無生理原因的頻繁胃痛或頭痛
- 對之前喜愛的事物失去興趣
- 不參與朋友或家人之間的日常活動
- 睡眠過多或過少

兒童和青少年可能還會有以下症狀：

- 精力水平突然發生變化
- 教師、朋友或家人表現出對其的擔憂
- 對指示和權威的反抗
- 成績下降或拒絕上學
- 經常做噩夢
- 經常發脾氣

請注意：兒童、青少年或其家長可以憑藉任何理由要求轉介至治療師。

青少年和成人可能還會有以下症狀：

- 飲食習慣的改變或異常的體重變化
- 經常感覺疲倦
- 難以完成日常活動或工作
- 罪惡感和絕望感增加
- 失去自信
- 情緒低落或情緒波動
- 做出危險、破壞性或自殘行為
- 吸菸、飲酒或吸毒
- 突然感到恐慌、頭暈或心跳加快
- 想到或談到死亡或自殺

何處尋求幫助

- 如需免費轉介至心理健康服務，請致電Alliance會員服務部。
- 如遇危及生命的緊急情況，請撥打9-1-1或前往當地的急診室。
- 如果您遇到危機情況，請撥打自殺與危機救生專線9-8-8。
- 如果您對這些症狀有任何疑慮，請聯絡醫療保健服務提供者。他們將會進行全面的評估，並可能建議採取談話療法（心理療法）、藥物或其他類型的治療。

如需幫助尋找心理健康服務，請致電：

Alliance會員服務部

電話：1.510.747.4567

免費電話：1.877.932.2738

聽障及語障人士 (CRS/TTY) 專線：711/1.800.735.2929

www.alamedaalliance.org

Alameda Alliance for Health

Thời Điểm Cần Điều Trị Sức Khỏe Tâm Thần



Chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị.



Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi là đối tác cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho quý vị. Vui lòng sử dụng hướng dẫn này để tìm hiểu thêm về điều trị sức khỏe tâm thần và cách nhận trợ giúp.

Ai cũng đều trải qua các cảm xúc như vui, buồn, căng thẳng hay lo âu trong cuộc sống. Việc nhận biết được khi nào những cảm xúc này trở thành vấn đề sức khỏe tâm thần chẳng bao giờ dễ dàng.

Mặc dù trải nghiệm của mỗi người sẽ khác nhau, nhưng có một số triệu chứng sức khỏe tâm thần phổ biến ở trẻ em, thanh thiếu niên và người lớn có thể cho thấy nhu cầu cần dịch vụ sức khỏe tâm thần.

TRIỆU CHỨNG PHỔ BIẾN

Triệu chứng phổ biến ở mọi lứa tuổi:

- Hung hăng hoặc cảm thấy tức giận và cáu kỉnh (khó chịu)
- Sợ hãi hoặc lo lắng quá mức
- Thường xuyên đau bụng hoặc đau đầu nhưng không phải do vấn đề thể chất
- Mất hứng thú với những thứ từng yêu thích
- Không tham gia các hoạt động thông thường với bạn bè hoặc gia đình
- Ngủ quá nhiều hoặc quá ít

Ngoài ra, trẻ em và thanh thiếu niên có thể có tình trạng sau:

- Thay đổi đột ngột về mức năng lượng
- Lo ngại do giáo viên, bạn bè hoặc gia đình bày tỏ
- Chống đối với lời chỉ bảo và người phụ trách
- Điểm số giảm hoặc không muốn đi học
- Thường xuyên gặp ác mộng
- Thường xuyên nổi cáu

Xin Lưu Ý: Trẻ em, thanh thiếu niên hoặc cha mẹ của các em có thể yêu cầu được giới thiệu đến chuyên gia trị liệu vì bất kỳ lý do nào.

Ngoài ra, thanh thiếu niên và người lớn có thể có tình trạng sau:

- Thay đổi trong thói quen ăn uống hoặc thay đổi cân nặng không mong muốn
- Thường xuyên thấy mệt mỏi
- Cảm giác khó khăn khi thực hiện chức năng và công việc thông thường hàng ngày
- Cảm giác tội lỗi hoặc vô vọng tăng cao
- Mất niềm tin vào bản thân
- Tâm trạng kém hoặc thay đổi tâm trạng nhanh chóng
- Các hành vi nguy hiểm, hủy hoại hoặc tự làm hại bản thân
- Hút thuốc, uống rượu bia hoặc sử dụng ma túy
- Cảm giác hoảng loạn, chóng mặt hoặc nhịp tim tăng đột ngột
- Suy nghĩ hoặc nói về cái chết hoặc việc tự tử

CÁC NGUỒN LỰC TRỢ GIÚP

- **Để được giới thiệu miễn phí đến các dịch vụ sức khỏe tâm thần**, vui lòng gọi đến Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance.
- **Với trường hợp cấp cứu đe dọa đến tính mạng**, vui lòng gọi **9-1-1** hoặc đến phòng cấp cứu địa phương.
- **Nếu quý vị đang gặp khủng hoảng**, vui lòng quay số **9-8-8** để gọi Đường Dây Nóng về Tự Tử và Khủng Hoảng.
- **Nếu quý vị quan ngại** về bất kỳ triệu chứng nào trong số này, hãy liên hệ với một nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe. Họ sẽ đánh giá kỹ lưỡng và có thể đề xuất liệu pháp trò chuyện (liệu pháp tâm lý), thuốc hoặc các phương pháp điều trị khác.

Để được trợ giúp tìm kiếm dịch vụ sức khỏe tâm thần, vui lòng gọi:

Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance

Số Điện Thoại: **1.510.747.4567**

Số Miễn Phí: **1.877.932.2738**

Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MH TREATMENT 04/2024
HED M-6 04/2024

Alameda Alliance for Health Kailan Dapat Magpagamot para sa Kalusugan ng Pag-iisip



Narito kami para tulungan ka.



Sa Alameda Alliance for Health (Alliance), kami ang iyong mga kaagapay sa kalusugan. Gamitin ang gabay na ito para matuto pa tungkol sa paggamot ng kalusugan ng pag-iisip at kung paano humingi ng tulong.

Nakakaramdam ang lahat ng tao ng mga emosyon gaya ng saya, lungkot, stress, o pagkabagabag sa buhay. Hindi palaging madali na matukoy kung may alalahanin sa kalusugan ng pag-iisip.

Bagama't iba-iba ang karanasan ng bawat tao, may ilang karaniwang sintomas kaugnay ng kalusugan ng pag-iisip sa mga bata, teenager, at nasa hustong gulang, na puwedeng magpakita ng pangangailangan ng mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip.

MGA KARANIWANG SINTOMAS

Mga karaniwang sintomas sa lahat ng edad:

- Pagiging agresibo o magagalitin o irritable (mabilis mainis)
- Labis na takot o pangamba
- Madalas na pananakit ng tiyan o ulo nang walang pisikal na dahilan
- Kawalan ng interes sa mga bagay na dating kinagigiliwan
- Hindi pakikibahagi sa mga karaniwang aktibidad kasama ng mga kaibigan o kapamilya
- Sobra o hindi sapat na pagtulog

Puwede ring makita sa mga bata at teenager ang mga sumusunod:

- Biglaang pagbabago sa sigla
- Alalahaning ipinabatid ng mga guro, kaibigan, o kapamilya
- Hindi pagsunod sa mga tagubilin o awtoridad
- Pagbaba ng mga grado o hindi pagpasok sa paaralan
- Madalas na pagkabangungot
- Madalas na tantrum

Tandaan: Puwedeng humingi ang mga bata, teenager, o ang kanilang mga magulang ng referral sa isang therapist para sa anumang dahilan.

Puwede ring makita sa mga teenager at nasa hustong gulang ang mga sumusunod:

- Mga pagbabago sa pagkain o hindi kanais-nais na pagbabago ng timbang
- Madalas na nakakaramdam ng pagod
- Problema sa pagsasagawa ng mga karaniwang gawain sa araw-araw at sa trabaho
- Matinding pagsisi sa sarili o kawalan ng pag-asa
- Kawalan ng kumpiyansa sa sarili
- Hindi magandang mood o mood swing
- Mga mapanganib o mapaminsalang gawi o pananakit sa sarili
- Paninigarilyo, pag-inom, o paggamit ng droga
- Biglaang pagkaramdam ng pagkataranta, pagkahilo, o pagbilis ng tibok ng puso
- Pag-iisip o pagtalakay ng pagkamatay o pagpapakamatay

SAAN MAKAKAHINGI NG TULONG

- **Para sa libreng referral sa mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip**, tumawag sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance.
- **Para sa mga nakamamatay na emergency**, tumawag sa **9-1-1** o pumunta sa emergency room sa iyong lugar.
- **Kung nakakaranas ka ng krisis**, tumawag sa Lifeline para sa Pagpapakamatay at Krisis sa **9-8-8**.
- **Kung nababahala ka** sa alinman sa mga sintomas na ito, makipag-ugnayan sa isang provider ng pangangalagang pangkalusugan. Magsasagawa siya ng masusing pagsusuri at posibleng magrekomenda siya ng talk therapy (psychotherapy), gamot, o iba pang uti ng paggamot.

Para sa tulong sa paghahanap ng mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip, tumawag sa:

Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance

Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**

Walang Bayad: **1.877.932.2738**

Mga taong may problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MH TREATMENT 04/2024
HED M-6 04/2024