Mental Health Resources

Upland Unified School District recognizes that our students experience mental health issues and seeks to promote their emotional, psychological,and social well-being.

How to get support and access services

- Discuss your concerns with your child's school counselor, psychologist, nurse, or administrator
- Contact your health insurance provider to find out what services are covered and how to obtain a referral
- Contact the UUSD Counseling Center 909-949-6526 or scan the QR code to submit a Request for Assistance (RFA):

Crisis support

- If you or someone you know is in crisis, please CALL 9-1-1 IMMEDIATELY.
- Suicide Hotline: **9-8-8** or **800-273-8255** (24/7)
- Text: **9-8-8** or text "HOME" to **741741** (24/7)
- LGBTQ Hotline: **866-488-7386** (24/7)
- Kaiser Behavioral Health Crisis Line: **800-900-3277**
- National Domestic Violence Hotline**: 800-799-7233**

COMMUNITY CRISIS RESPONSE TEAM (CCRT)

San Bernardino: **(800) 398-0018**

CCRT provides assistance to those who are experiencing a mental health related emergency.

MERRILL CENTER- 24HR CRISIS STABILIZATION UNIT (CSU)

14677 Merrill Avenue, Fontana, CA 92335
call: **(951)643-2340**

CSU centers serve San Bernardino County residents of all ages who are experiencing a crisis. Open 24hrs and accept walk-ins.

Community Counseling Services

South Coast Community Services
(877) 527-7227

Kaiser Behavioral Health
(866) 205-3595

West End Family Counseling Services
855 N. Euclid Ave., Ontario, CA 91762
(909) 983-2020

Recursos de Salud Mental

El Distrito EscolarUnificado deUplandreconoce quenuestrosestudiantesexperimentan problemas de salud mental y busca promover su bienestar emocional, psicológico y social

Cómo obtener apoyo y acceder a los servicios

- Discuta sus inquietudes con el consejero, psicólogo, enfermera o administrador de la escuela de su hijo.
- Comuníquese con su proveedor de seguro de salud para averiguar qué servicios están cubiertos y cómo obtener una referencia.
- Comuníquese con el Centro de Consejería de UUSD 909-949-6526 o presentar una Solicitud de Asistencia (RFA):

Apoyoen crisis

- Siustedoalguien que conoce está en crisis, LLAME AL 9-1-1 INMEDIATAMENTE
- Línea Directa de asistencia al suicida: **9-8-8** o **800-273-8255** (24/7)
- Envía el siguiente mensaje vía texto: **9-8-8** o HOME a **741741** (24/7)
- línea directa LGBTQ: **866-488-7386** (24/7)
- Línea de Kaiser para crisis de salud del comportamiento: **800-900-3277**
- Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica: **800-799-7233**

EQUIPO DE RESPUESTA A CRISIS COMUNITARIAS (CCRT)

San Bernardino: **(800) 398-0018**

CCRT brinda asistencia a quienes están experimentando una emergencia relacionada con la salud mental.

MERRILL CENTER - UNIDAD DE ESTABILIZACIÓN DE CRISIS LAS 24 HORAS (CSU)

14677 Merrill Avenue, Fontana,CA92335
call: **(951)643-2340**

Loscentros deCSUatienden a los residentes del condado de San Bernardino de todas las edades que están experimentando una crisis. Abierto las 24 horas y aceptan visitas sin cita previa.

Servicios de Consejería Comunitaria

South Coast Community Services
(877) 527-7227

West End Family Counseling Services
855 N. Euclid Ave., Ontario, CA 91762
(909) 983-2020

Kaiser Behavioral Health
(866) 205-3595

心理健康资源

阿普兰联合学区认识到我们的一些学生遭遇心理健康问题，
并希望能提升他们的情感、心理和社会幸福感。

如何获取支持和服务

- 与您孩子的学校辅导员、心理医生、护士或管理人员讨论您的担忧。
- 联系 UUSD 咨询中心 909-949-6526。
- 联系您的健康保险提供者，了解承保服务以及如何获得转介。

危机支持

- 如果您或您认识的人处于危机之中，请立即拨打 9-1-1。
- 自杀热线：**9-8-8** 或 **800-273-8255** (24/7)
- 短信：**9-8-8** 或编辑短信 "HOME" 发送至 **741741** (24/7)
- 性少数群体热线：**866-488-7386** (24/7)
- Kaiser 行为健康危机热线：**800-900-3277**
- 全国家庭暴力热线：**800-799-7233**

社区危机响应小组 (CCRT)

圣贝纳迪诺：**(800) 398-0018**

CCRT 为正在经历心理健康相关紧急情况之人提供援助。

MERRILL 中心 - 24 小时危机稳定小组 (CSU)

14677 Merrill Avenue, Fontana, CA 92335

电话：**(951) 643-2340**

CSU 中心为圣贝纳迪诺县所有经历危机的各年龄层居民提供服务。24 小时提供服务，且接受无预约访问。

社区咨询服务

南海岸社区服务
(877) 527-7227

西区家庭咨询服务
855 N. Euclid Ave., Ontario, CA 91762
(909) 983-2020

Kaiser 行为健康
(866) 205-3595

Các Nguồn Lực về Sức Khỏe Tâm Thần

Học KhuUplandUnified nhậnthấy rằnghọcsinh củachúng tôi gặpphải các vấn đề vềsứckhỏe tâm thần và tìm cách cải thiện sự khỏe mạnh về mặt cảm xúc, tâm lý và xã hội của các em.

Cách nhận hỗ trợ và tiếp cận các dịch vụ

- Thảo luận các mối lo ngại của quý vị với cố vấn, nhà tâm lý học, y tá hoặc ban giám hiệu tại trường học của con quý vị.
- Liên hệ với Trung Tâm Tư Vấn UUSD theo số 909-949-6526.
- Liên hệ với nhà cung cấp bảo hiểm y tế của quý vị để tìm hiểu những dịch vụ nào được bảo hiểm đài thọ và cách để nhận được giấy giới thiệu.

Hỗ trợ vượt qua khủng hoảng

- Nếu quý vị hoặc ai đó màquý vị biết đang gặp khủng hoảng, vui lòng GỌI 9-1-1 NGAY LẬP TỨC.
- Đường Dây Nóng Về Tự Tử: **9-8-8** hoặc **800-273-8255** (hoạt động 24 giờ và 7 ngày)
- Nhắn tin đến: **9-8-8** hoặc gửi tin nhắn "HOME" đến **741741** (hoạt động 24 giờ và 7 ngày)
- LGBTQ Hotline: **866-488-7386** (hoạt động 24 giờ và 7 ngày)
- Đường Dây Nóng Dành Cho Người LGBTQ: **800-900-3277**
- Đường Dây Nóng Quốc Gia Về Bạo Lực Gia Đình: **800-799-7233**

NHÓM ỨNG PHÓ VỚI KHỦNG HOẢNG CỦA CỘNG ĐỒNG (CCRT)

San Bernardino: **((800) 398-0018**

CCRT hỗ trợ những người đang gặp trường hợp khẩn cấp liên quan đến sức khỏe tâm thần.

TRUNG TÂM MERRILL- ĐƠN VỊ CHĂM SÓC VÀ ĐIỀU TRỊ NGƯỜI GẶP KHỦNG HOẢNG (CSU) 24 GIỜ

14677 Merrill Avenue, Fontana,CA92335
điện thoại: **(951)643-2340**

Các trung tâm CSU phục vụ cư dân Quận San Bernardino ở mọi lứa tuổi đang gặp khủng hoảng. Hoạt động 24 giờ và có thể đến mà không cần hẹn trước.

Dịch Vụ Tư Vấn Cộng Đồng

DịchVụCộng ĐồngSouthCoast
(877) 527-7227

Bộ Phận Sức Khỏe Hành Vi Kaiser
(866) 205-3595

Dịch Vụ Tư Vấn Gia Đình West End
855 N. Euclid Ave., Ontario, CA 91762
(909) 983-2020

مصادر الصحة النفسية

تدرك منطقة مدارس Upland الموحدةأنطلابنايعانونمنمشاكلالصحةالنفسيةويسعونإلى تعزيز سلامتهم العاطفية والنفسية والاجتماعية.

كيفية الحصول علي خدمات الدعم والوصول

- ناقشمخاوفك مع مستشار المدرسة أوالأخصائي النفسي أو الممرضة أو المسؤول لطفلك.
- اتصلبمركز الاستشارة UUSD909-949-6526.
- اتصلبمزود التأمين الصحي الخاصبكلمعرفة الخدمات المغطاة وكيفية الحصولعلى إحالة.
- CareSolace- أداةلإيجادالمساعدةفيمجال الصحة النفسية وتعاطي المخدرات: www.caresolace.com/uplandfamilies

دعم الازمات

- إذاكنت أنتأوأيشخصتعرفهفيأزمة،فيرجىالاتصالبالرقم **9-1-1** على الفور.
- الخطالساخنللانتحار: **8-8-9** أو **800-273-8255** (24/7)
- أرسل رسالة نصية: **8-8-9** أو أرسل كلمة منزل إلى **741741** (24/7)
- الخطالساخنلمثليالجنسوالمتحولينجنسيًّا: **866-488-7386** (24/7)
- خط أزمات الصحة السلوكية في كايزر: **800-900-3277**
- الخط الساخن الوطني للعنف المنزلي: **800-799-7233**

مركزميريلوحدة استقرارالأزمات على مدار 24 ساعة (CSU)

14677 شارع ميريل ،فونتانا، كاليفورنيا 92335

أتصل على: **(951) 643-2340**

تخدممراكزوحدة تحقيقالأزماتسكان مقاطعة سان بيرناردينومنجميعالأعمار الذينيعانون من أزمة. مفتوح على مدار 24 ساعةويقبلالغرباء.

فريق الاستجابة لأزمات المجتمع (CCRT)

سان بيرناردو

: **(909) 458-1517**

يقدم فريق الاستجابةللأزماتالمجتمع المساعدة لأولئك الذين يعانونمن حالةطوارئ تتعلق بالصحة النفسية.

خدمات الإرشاد المجتمعي

خدمات الإرشادالأسريفي ويست إند
شمال شارع اقليدس،أونتاريو،كاليفورنيا 91762 885
(909) 983-2020

كايزر للصحةالسلوكية
(866) 205-3595

خدمات مجتمع الساحل الجنوبي
(877) 527-7227