



Về chúng tôi

Trung tâm phục hồi 526 do Quận Hạt

Santa Clara xây dựng dành cho những người bị ảnh hưởng bởi vụ nổ súng ở nhà máy của the Valley Transportation Authority vào ngày 26 tháng 5 năm 2021.

Hợp tác cùng với các cơ quan cung cấp hợp đồng, Trung tâm cung cấp hỗ trợ kín, khảo cứu, giáo dục và tư vấn miễn phí.



Rev. 0123

Những Phản ứng thông thường đối với các sự cố nghiêm trọng

Một sự cố nghiêm trọng, bao gồm cả bạo lực tại nơi làm việc, có thể có những tác động lâu dài và thay đổi cuộc sống đối với các cá nhân và cộng đồng. Không có cảm nhận nào đúng hay sai sau một sự cố nghiêm trọng.

Các phản ứng thông thường bao gồm:

- Rối loạn giấc ngủ
- Cảm thấy cáu kỉnh, lo lắng, buồn bã, tức giận, tội lỗi, lo lắng, không an toàn
- Đặt câu hỏi về hành động của bạn
- Cân nhắc thay đổi công việc
- Cảm thấy không ai hiểu mình
- Cách ly với bạn bè và gia đình
- Gia tăng sự sử dụng rượu hoặc thuốc
- Nghĩ đến việc làm tổn thương bản thân mình hoặc người khác

Nếu bạn xác định là một hoặc nhiều trong các phản ứng này, bạn không đơn độc. Trợ giúp có sẵn. Gọi cho một trong các nơi cung cấp dịch vụ của chúng tôi để đặt lịch hẹn tư vấn hoặc gọi cho Trung tâm theo số (669) 308-1475 để nói chuyện với nhân viên hỗ trợ về các dịch vụ và khảo cứu khác.



THE 526
RESILIENCY CENTER



**353 W. Julian Street
San Jose, CA 95110**



**(669) 308-1475
526RC@dao.sccgov.org**

**Giờ Hành Chính:
Thứ Hai - Thứ Sáu
9:00 sáng – 5:00 chiều
Tư vấn có sẵn theo lịch hẹn**

Dịch Vụ Miễn Phí Có Sẵn

- Tư vấn tập trung vào Tổn thương cho cá nhân, nhóm và gia đình
- Trị liệu Giải mã cảm và Tái xử lý Chuyển động Mắt (EMDR)
- Hỗ trợ và quản lý Cảnh ngộ
- Hỗ trợ thông qua California Hội Bồi thường nạn nhân liên quan đến tội phạm không được hoàn trả chi phí (the California Victim Compensation Board for unreimbursed crime related expenses)
- Giáo dục về sự Tổn thương
- Các Hỗ trợ Nhóm Họp
- Hội thảo Quản lý sự căng thẳng
- Hội thảo Hỗ trợ đồng đẳng

Hỗ trợ khẩn cấp

Nếu bạn đang trong tình trạng khủng hoảng hoặc có ý định tự tử, vui lòng gọi cho cơ quan ứng phó khủng hoảng của quận hạt qua số **9-8-8** hoặc gọi **9-1-1**

Tư vấn có thể giúp ích như thế nào?

- Thấu hiểu phản ứng của bạn với sự căng thẳng
- Học các kỹ năng và công cụ đối phó để giảm các triệu chứng của bạn
- Cải thiện các mối quan hệ
- Giảm các hành vi có hại
- Cải thiện chất lượng cuộc sống của bạn

Vai trò của người Bệnh vực của bạn là gì?

Người bệnh vực của bạn ở đây để giúp bạn:

- Điều hướng và kết nối với các dịch vụ miễn phí do Trung tâm cung cấp
- Giúp xác định các nhu cầu khác mà bạn có thể có và kết nối bạn với các nguồn lực
- Hỗ trợ bạn thông qua thủ tục tự pháp hình sự bao gồm định hướng về hệ thống tự pháp hình sự, cập nhật vụ án, hỗ trợ tòa án và thông tin về các quyền của bạn
- Hoàn thành đơn đăng ký cho Hội đồng bồi thường nạn nhân California

Nhà cung cấp Hỗ Trợ của chúng tôi

Dr. Tammy McCoy-Arballo, Psy.D

Licensed Clinical Forensic Psychologist (760) 885-6952

- Sẵn sàng theo lịch hẹn
Thứ Hai - Thứ Năm

Yeymy Lopez, LMFT

Licensed Marriage and Family Therapist (669) 250-4799

- Sẵn sàng theo lịch hẹn
Thứ Hai - Thứ Sáu

Hỗ trợ Không cần hẹn có sẵn 12 giờ trưa -1 giờ chiều, Thứ Hai – Thứ Sáu

Nếu bạn cần nói chuyện với cố vấn ngay lập tức, bạn có thể gọi cho Trung tâm Bill Wilson để nói chuyện với cố vấn qua điện thoại làm việc 24 giờ.

(408) 850-6125

Quyền riêng tư của bạn rất quan trọng với chúng tôi. Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần được quản lý bởi tính bảo mật giữa khách hàng và nhà cung cấp hỗ trợ. Tên của khách hàng sẽ không được báo cáo cho quận hạt cũng như nơi làm việc hoặc công đoàn của bạn.