

# OCAPICA WELL(NESS)ESSITY

## HOW CAN WE HELP IMPROVE YOUR EMOTIONAL WELL-BEING?

We can support you with the following:

- Reassurance, encouragement, and ways to cope
- Coaching for life events, appointments, etc.
- Build confidence and motivation
- Education on mental health topics
- Assistance in navigating and accessing community resources
- Interpretation only for the intake process for external resources
- Peer support groups

Peer support is a no-cost, short-term service provided by trained specialists who have lived experience with mental health recovery.

Services can be provided virtually or in-person and are available in these languages:

- English
- Korean
- Tagalog
- Vietnamese



ocapica



Get connected today!

Scan the QR code for our referral, or call us toll-free at 1-844-530-0240.

12912 Brookhurst St., Suite 400, Garden Grove CA 92840

# OCAPICA WELL(NESS)ESSITY

## HÃY ĐỂ CHÚNG TÔI GIÚP QUÝ VỊ CẢI THIỆN TÌNH TRẠNG CẢM XÚC CỦA MÌNH?

Chúng tôi có thể hỗ trợ Quý vị những việc sau:

- Động viên, khuyến khích và cùng Quý vị tìm cách giải quyết vấn đề
- Cùng tập các kỹ năng đối phó tình huống trong cuộc sống, lên cuộc hẹn, tập phỏng vấn v.v.
- Xây dựng sự tự tin và nguồn động lực
- Nâng cao kiến thức về sức khỏe tinh thần
- Hỗ trợ kết nối và tiếp cận những nguồn hỗ trợ cộng đồng
- Phiên dịch khi tiếp nhận những nguồn lực bên ngoài (chỉ trong quá trình ban đầu)
- Hỗ trợ nhóm với những người có trải nghiệm tương tự

Hỗ trợ cảm xúc là dịch vụ ngắn hạn, miễn phí được cung cấp bởi những chuyên viên được huấn luyện và có kinh nghiệm trong phục hồi sức khỏe tinh thần.

Dịch vụ có thể được cung cấp qua zoom, điện thoại hay gặp trực tiếp và sẵn sàng bằng:

- Tiếng Anh
- Tiếng Hàn
- Tiếng Tagalog (Phi Luật Tân)
- Tiếng Việt



Hãy kết nối ngay hôm nay!

Quét mã QR để đăng ký hoặc gọi cho chúng tôi theo số điện thoại miễn phí 1-844-530-0240.

12912 Đường Brookhurst., Văn phòng số 400, Garden Grove CA 92840



ocapica



# OCAPICA WELL(NESS)ESSITY

## 당신의 정서적 웰빙 향상을 위해 우리가 어떻게 도울 수 있을까요?

다음과 같은 방법으로 귀하를 지원할 수 있습니다:

- 안전하고 격려받는 환경 제공
- 삶의 행사들, 약속등을 위한 코칭
- 자신감과 동기 부여 강화
- 정신건강 주제에 대한 교육
- 지역사회 자원 탐색과 접근 지원
- 외부자원에 대한 접수과정만을 위한 통역
- 동료 지원 그룹

동료 지원은 정신 건강 회복 경험이 있는 훈련된 전문가가 제공하는 무료 단기 서비스입니다.

서비스는 가상 또는 직접으로 제공될 수 있으며 다음과 같은 언어로 제공됩니다:

- 영어
- 한국어
- 타갈로그어
- 베트남어



ocapica



오늘 연결해 보세요!

추천을 받으시려면 QR 코드를 스캔하거나  
무료 전화 1-844-530-0240번으로 연락해주세요.  
12912 Brookhurst St., Suite 400, Garden Grove CA 92840

# OAPICA WELL(NESS)ESSITY

## PAANO KAMI MAKAKATULONG SA IYONG EMOSYONAL NA KAGALINGAN?

Maaari ka naming suportahan sa mga sumusunod:

- Pagtitiyak, paghihikayat, at mga paraan upang makayanan
- Pagtuturo para sa mga kaganapan sa buhay, appointment, atbp.
- Bumuo ng tiwala at pagganyak
- Edukasyon sa mga paksa sa kalusugan ng isip
- Tulong sa pag-navigate at pag-access sa mga mapagkukunan ng komunidad
- Interpretasyon para lamang sa proseso ng paggamit para sa mga panlabas na mapagkukunan
- Mga grupong sumusuporta sa peer

Walang bayad para gamitin ang Peer Support Program. Ang serbisyo na ito ay panandaliang tulong na ibinibigay ng mga espesyalista na may karanasan sa kalusugan ng isip.

Maaaring ibigay ang mga serbisyo nang virtual o nang personal at available sa mga wikang ito:

- Ingles
- Koreano
- Tagalog
- Vietnamese



ocapica



Kumonekta ngayon!

I-scan ang QR code para sa aming referral, o tawagan kami nang walang bayad sa 1-844-530-0240.

12912 Brookhurst St., Suite 400, Garden Grove CA 92840