

您是否不確定 何時使用 988 ？

聯絡 988 的人
有以下一些感受：

「我感到孤獨」

「我感覺
不像我
自己」

「我需要
談談」

「我感到
不知所措」

人們可能會主動求助的原因：

- 自殺念頭
- 成癮
- 擔心別人
- 飲食和身體形象問題
- 人際關係問題
- 一般焦慮
- Covid-19 壓力
- 虐待
- 創傷
- 孤獨
- 失眠或睡眠障礙
- 難以清晰思考
- 強烈的情緒變化

988 不僅 是一個數字

這是與富有同情心且易於
獲得的照護的直接連接。

當您撥打 988、傳送簡訊至 988 或
與 988 聊天時，您會聯絡到訓練有素
的輔導員，他們是全國自殺防治熱線
(National Suicide Prevention Lifeline)
網路的成員。

There is hope.



988 危機防治 熱線

紐約新的危機防治資源



Office of
Mental Health

988 SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

常見問題

什麼是 988 ?

988 是新的三位數字號碼，可將人們聯絡到全國自殺防治熱線。此服務適用於以下任何人：

- 有自殺傾向
- 面臨心理健康或藥物使用相關危機
- 面臨任何類型的情緒困擾

988 和 911 之間有什麼區別？

988 提供造訪全國自殺防治熱線網路和相關防治資源的便捷途徑。這與 911 不同，911 的重點是根據需求派遣緊急醫療服務、消防和警察。988 的目標是滿足國內日益增長的自殺以及與心理健康相關的危機防治照護需求。

使用 988 需要付費嗎？

聯絡 988 是一項免費服務。

Talk with us.



當我聯絡 988 時會發生什麼？



了解
自殺的
警告訊號：

確定是否有以下事實 (FACTS)：

感覺 (Feeling) - 絕望、過度擔憂、負擔感、被拒絕、無價值感

行為 (Actions) - 衝動、自殘、藥物或酒精使用增多、贈給財物、尋找死亡方式，如儲存藥丸、獲取槍支或上網搜尋

變化 (Changes) - 特別是在存在其他警告訊號的情況下；態度、情緒、行為或社會關係的變化；睡眠或飲食習慣的突然變化

威脅 (Threats) - 有關死亡或自殺的具體或含糊的陳述或任何表達；可以是書面、口頭、社交媒體上的活動或非言語威脅

狀況 (Situations) - 生活中的變化會使人不知所措、毫無準備或被激發，例如個人損失、與死亡接觸、欺凌或虐待、失敗或陷入困境