

988 热线即将启用!

988 是什么?与其他三位数热线电话有何不同?

公众可通过 988 联系心理健康危机咨询师,这些咨询师是美国国家自杀预防生命线网络的一部分。该热线于 2022 年 7 月 16 日在全国启用。

我何时可拨打 988?

当您想要情感支持、有自杀倾向,或担心朋友或爱人时,打电话、发短信或联系 988 交谈。

人们可打电话谈论很多事情:药物使用、抑郁、情绪困扰、焦虑、由经济担忧引起的压力、人际关系、性认同、虐待、精神和身体疾病以及孤独等。

当我联系 988 时,会发生什么?

危机咨询师会倾听您的谈话,提供支持,并在必要时为您提供资源。

- 说西班牙语的咨询师
- 翻译及口译服务
- 退伍军人服务

它和 911 有何不同?

公众可通过 911 获得紧急服务。如果您需要救护车、警察、消防或其他应急反应,您仍需拨打此号码。

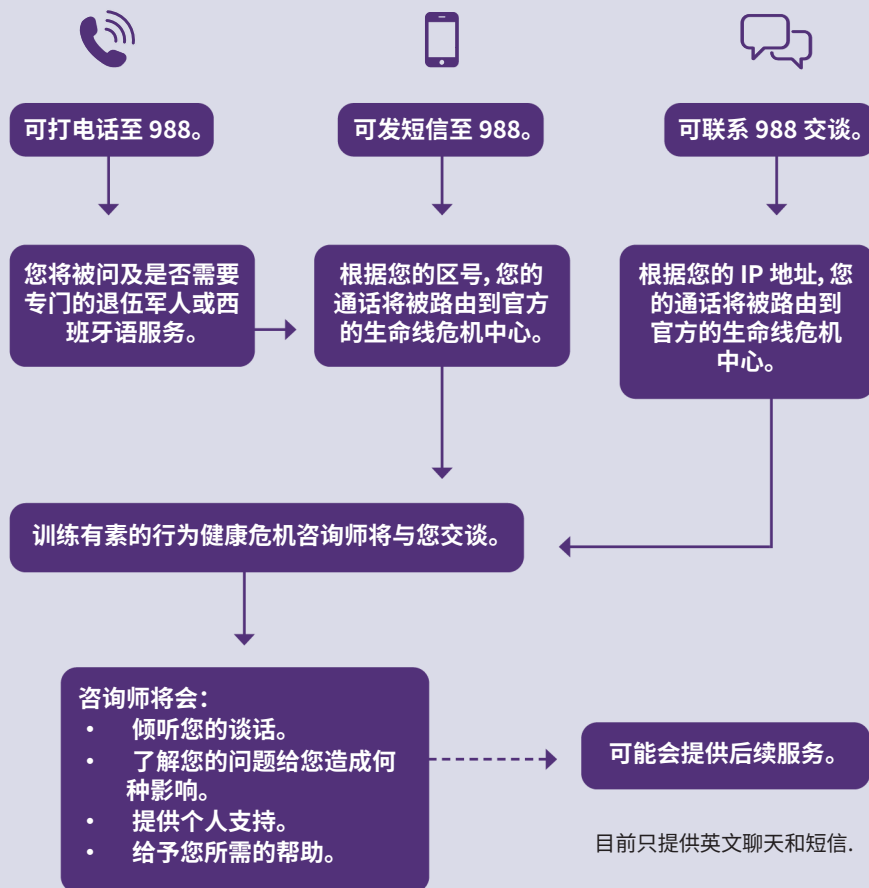
它和 311 有何不同?

311 是纽约市非紧急联系号码,用于查找服务信息、投诉或报告涂鸦或道路损坏等问题。这也是奥兰治县的危机热线号码。

它和 211 有何不同?

211 是寻找社区资源(如食品银行和住所)的非紧急号码。

当我联系 988 时,会发生什么?



目前只提供英文聊天和短信。

行动角 (Action Corner)

您如何发挥作用?在该角查看每一份简讯,学习如何采取行动,并参与 988 的实施。

本月任务:开始关于 988 的谈话

开始和您所在社区的人谈论 988!以下方法可以帮助您开始谈话:

- 与您社区中的其他人分享此简讯。
- 鼓励人们注册 988 更新和教育列表服务。
- 如果您是一位医疗提供者,可以开始跟与您一起工作的人员谈论 988。
- 更改您办公室的心理健康资源,将 988 作为心理健康危机的紧急资源,替代国家自杀预防生命线的 10 位数号码。

988 危机中心负责人专访

Cheryl Giarrusso 是纽约州雪城联系社区服务 (Contact) 危机服务负责人。她与她的团队在今年夏天努力为转换成 988 做出准备。Contact 是位于纽约的 13 个国家自杀预防生命线 (NSPL) 危机中心之一，该中心于 2022 年 7 月 16 日转换为 988。

Giarrusso 提到“988 将帮助那些苦苦挣扎、处于危机中的人，或者那些需要联系的人。该号码很容易被记住，这意味着更多的人将使用它。”

Contact 是纽约数个县的主要 NSPL 危机中心。2020 年，接到了约 1.5 万个 NSPL 电话。Giarrusso 预计该组织的电话数量将在 988 实施的第一年增加 30%。

为了准备实施 988，Giarrusso 努力增加工作人员、改进培训并加强后续服务。

培训及社区联系

Contact 咨询师接受主动倾听培训。这是接听危机电话的基本技能。Giarrusso 解释“当工作人员觉得自己没有准备好应对危机电话时，他们可能会切换到‘提问模式’，这并不总是来电者想要的。”“解决问题并不总是应对危机的最佳方法。

人们想把自己的故事分享给只会倾听而不会评判他们的人。”

Contact 也为他们服务的社区建立了强有力的联系。这有助于危机顾问将来电者与他们可能需要持续支持的服务联系起来。

Contact 也一直在与当地政府和 911 机构合作，为 988 的启用做准备。Contact 咨询师将在 911 调度中心设置，以便于过渡。他们将帮助 911 接线员识别哪些来电者可能更愿意与训练有素的心理健康咨询师交谈。所以 Giarrusso 希望在 Contact 拥有更多员工后，将所有这些电话分流。

成为生命线。



员工和健康

Contact 的电话由谁接听？咨询师包括有执照的行为健康专业人员、硕士级别的工作人员、研究生和拥有学士学位的人员。每位咨询师都要完成 100 多个小时的培训，

然后才能自己接听电话。Contact 还在开发一个同行认证项目

专家也可以接听电话。

与我们交谈。



Contact 员工的健康也很重要。Giarrusso 要求所有的员工制定他们自己的安全计划，列出他们的个人压力体征。该计划帮助主管和员工知道什么时候该休息。Contact 公司的办公室里也挂满了鼓励员工“采取 250 步”的标语。Giarrusso 说“如果咨询师到时间离开他们的办公桌，我们敦促他们采取 250 步来使头脑清醒。”该组织还提供了一个安静的房间，里面有沙发、椅子以及低暗的灯光，员工可以去放松。

Giarrusso 表示，这份工作可能会有压力，但对她和她的团队来说是充实的。她反映到“当人们知道自己建立了联系，并能够通过主动倾听帮助别人时，他们感觉很棒。他们觉得这样做很好。他们很高兴能来到这里，能接听他人的电话。”

联系社区服务 自 2010 年以来一直是 NSPL 的提供者。

可选语言：

Español 中文 Русский বাংলা אידיש 한국어 العربي Kreyòl ayisyen Italiano Polski