



出院后我应该如何寻求帮助？

未雨绸缪有助于精神疾病患者避免身陷危险处境。请咨询医生或治疗团队，制定一项计划，以便于在您发觉症状复发时，对您有所帮助。出院前，请务必获得相关联系人的电话号码。

如果您发觉自身健康状况有所恶化，当务之急是致电您的联系人或心理健康专业人士。如果当前您没有心理健康专业人士可以联系，那么请按照流感和感染情况下的操作，紧急预约初级保健医师，以便于您快速获得支持。

您还可以通过OMH的“查找心理健康计划”预约心理健康专业人士，或者在纽约市致电NYCWell：**1-888-NYC-WELL**或者编辑短信“WELL”发送至：**65173**。

查找心理健康计划

您可以通过OMH的“查找心理健康计划”指南(<https://my.omh.ny.gov/bi/pd/>)查找您所在地区的诊所、门诊、危机和应急服务。计划名录提供关于心理健康办公室(OMH)在纽约州内运营、发布许可或注资的所有计划的清单。该目录提供关于所有类型的心理健康服务的信息。

您是否正遭遇危急情况？

没有心理健康服务提供者可联系或者联系不到他们？

不过幸好还有许多组织可以为遇到困难的人群提供援助。它们将是您寻求所需帮助的重要第一环。可以帮助您寻求支持和服务的一些热线电话包括：

全国自杀预防生命热线

一旦您或他人的生命处境极度危险，请致电**911**。
如遇危急情况或需要紧急援助，请致电：
1-800-273-TALK (8255)。

危急情况短信热线

纽约州已与危急情况短信热线达成合作关系，全天候提供匿名短信服务。发起对话十分简单。编辑短信**GOT5**发送至**741741**。

家庭暴力

如果您或他人的一段关系中被另一个人通过语言、身体、性虐待或其他手段控制，请致电：
1-800-942-6906。

全美充权中心

由消费者和康复中的前患者运营管理的维权和同侪支持组织。拨打：**800-power2u (800-769-3728)**

美国精神疾病联盟

NAMI通过热线服务**(1-800-950-NAMI (6264))**和电子邮箱(info@nami.org)协助回答您提出的有关本地支持团体、服务及治疗方案的问题。

特雷弗计划

为女同性恋、男同性恋、双性恋、跨性别者和有疑惑的青少年提供危机干预和自杀预防服务。拨打：
1-866-488-7386

如果仍未获得所需帮助 且仍处于危急之中, 您应当:

- **拨打911** — 告诉接线员您的问题属于“心理健康突发事件”, 并要求急救员经过危机干预小组(CIT)培训。了解会发生哪些状况后, 许多先遣队员将能够因地制宜地处理心理健康问题。
- **在纽约市**, 如遇危急情况, 您可以致电NYC Well寻求帮助:**1-888-NYC-WELL**或者编辑短信“WELL”发送至**65173**。
- **前往所在地医院的急诊室**。如果您正遭遇危急情况, 无法与心理健康专家或应急专家取得联系, 前往急诊室是您的最佳选择。

了解您获得承保的权利

纽约州设立了一项新计划, 帮助人们获得药物滥用障碍和心理健康服务的承保。

这项新的监察专员计划被称作**成瘾与心理健康社区保健通道计划 (Community Health Access to Addiction and Mental Healthcare Project, 简称为“CHAMP”)**, 可以帮助您更好地理解您获得行为健康承保的法定权利, 并帮助您获得相关治疗和服务。监察专员办公室也可在医疗保险方面为您提供帮助。现已设立通用邮箱 (Ombuds@oasas.ny.gov)和热线电话(**888-614-5400**), 接受群众反映问题。

请您记住, 寻求支持不是坏事。

太多自身或家人存在行为健康问题的人不愿寻求建议或治疗, 因为他们对患有精神疾病感到羞耻。值得庆幸的是, 这种情况正在发生改变。

人们开始意识到, 精神疾病并不是缺点, 也不是自身出了问题。寻求心理健康服务并不可耻, 如同寻求高血压、糖尿病治疗或身体康复一样。

纽约州心理健康办公室在全州范围内运营有多家精神病学中心, 同时负责监管、认证和监督超过4,500项由地方政府和非营利机构运营的计划。联系OMH或其设在全州范围内的任一办事处:

纽约州心理健康办公室

Albany (800) 597-8481, www.omh.ny.gov

西纽约办事处

Buffalo (716) 533-4075

中纽约办事处

Syracuse (315) 426-3930

Hudson River办事处

Poughkeepsie (845) 454-8229

纽约市办事处

Manhattan (212) 330-1650

Long Island办事处

West Brentwood (631) 761-2886



Office of
Mental Health

心怀希望。早日康复。获得复原力。