

988을 언제 이용 해야 하는지 잘 모르시겠나요?

988에 연락하는 몇몇 사람들이
느끼는 감정은 다음과 같습니다.

“외로워요”

“기분이 안
좋아요”

“이야기하고
싶어요”

“너무 힘들어요”

사람들이 연락하는 이유:

- 자살에 대한 생각
- 중독
- 다른 사람에 대한 걱정
- 식사 및 몸매에 대한 문제
- 관계 문제
- 일반적인 불안
- 코로나-19 스트레스
- 학대
- 정신적 외상
- 외로움
- 불면증 또는 수면장애
- 명료하게 생각하는 데 문제가 있음
- 격렬한 기분 변화

988은 번호 그 이상입니다

이는 온정 및 접근하기 쉬운 치료에
직접 연결해드립니다.

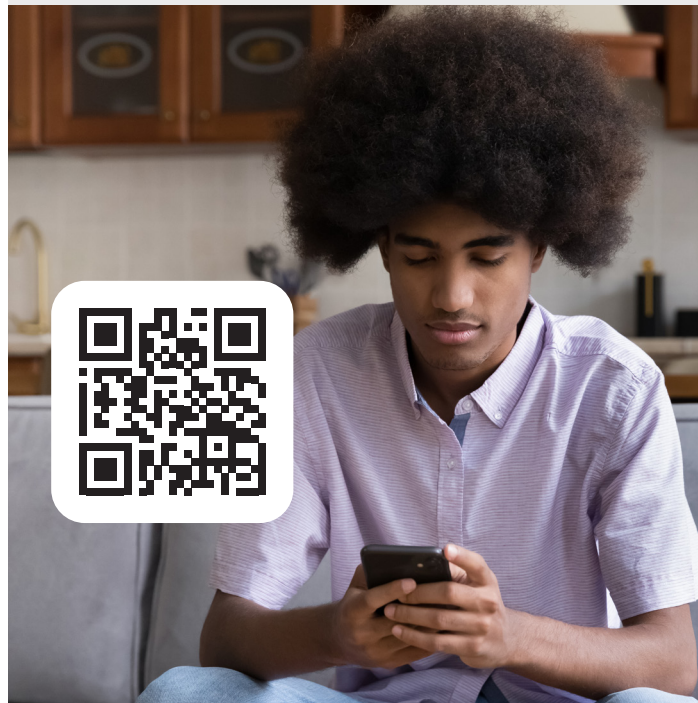
988로 전화, 문자 또는 채팅하면 전국 자
살 예방 라이프라인(National Suicide
Prevention Lifeline) 네트워크에 소속된
교육받은 상담사와 연결해드립니다.

There is hope.



988 위기 라이프라인

뉴욕을 위한
새로운 위기 자원



Office of
Mental Health

988 SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

자주 묻는 질문

988이 무엇인가요?

988은 사람들을 전국 자살 예방 라이프라인(National Suicide Prevention Lifeline)에 연결하는 새로운 세 자리 번호입니다. 이 서비스를 이용하는 사람은 다음과 같습니다.

- 자살 충동을 느끼는 사람
- 정신 건강 또는 약물 사용과 관련된 위기를 겪고 있는 사람
- 모든 종류의 정서적 고통을 겪고 있는 사람

988과 911의 차이점은 무엇인가요?

988을 통해 전국 자살 예방 라이프라인(National Suicide Prevention Lifeline) 네트워크 및 관련 위기 자원에 쉽게 접근할 수 있습니다. 이는 필요 시 응급 의료진, 소방관, 경찰이 출동하는 데 중점을 두는 911과 다릅니다. 988의 목표는 늘어나는 자살 및 정신 건강과 관련된 위기 관리 요구 사항을 충족하는 것입니다.

988을 이용하는 데 비용이 드나요?

988에 연락하는 것은 무료 서비스입니다.

Talk with us.



자살
경고 신호
알아보기:



FACTS 확인하기:

FEELINGS(감정) - 절망감, 지나친 걱정, 부담감, 거부감, 무가치함

ACCTIONS(행동) - 충동성, 자해, 약물 사용 또는 음주 증가, 소지품 나눠주기, 알약을 모으거나 총기 사용 권한을 획득하거나 온라인 검색을 하는 등 죽는 방법 찾기

CHANGES(변화) - 특별히 다른 경고 신호가 있는 경우(태도, 기분, 행동 또는 사회적 관계의 변화, 수면 또는 식습관의 갑작스러운 변화)

THREATS(위협) - 죽음이나 자살에 대한 구체적이거나 애매모호한 말 또는 표현(서면, 구두, 소셜 미디어 활동 또는 비언어적 위협)

SITUATIONS(상황) - 아는 사람의 죽음, 죽음과의 연결성, 따돌림 또는 학대, 실패 또는 곤경에 처한 것처럼 사람을 힘들게 하거나 대비하지 못했거나 계기가 되는 인생의 변화

988에 연락하면 어떻게 되나요?



귀하가 연락을 988에 하는 경우.

귀하에게 재향군인을 위한 전용 서비스가 필요한지 아니면 스페인으로 된 서비스가 필요한지 물어봅니다.



귀하가 문자를 988에 보내는 경우.

귀하의 연락처는 해당 지역 번호에 따라 공식 라이프라인(Lifeline) 위기 센터로 전송됩니다.



귀하가 채팅을 988에 하는 경우.

귀하의 연락처는 해당 IP 주소에 따라 공식 라이프라인(Lifeline) 위기 센터로 전송됩니다.

교육받은 행동 건강 위기 상담사가 귀하와 이야기할 것입니다.

상담사는 다음과 같이 행동할 것입니다.

- 귀하의 이야기를 경청합니다.
- 귀하의 문제가 귀하에게 어떤 영향을 미치는지 이해합니다.
- 개인적인 지원을 제공합니다.
- 귀하에게 필요한 도움을 제공합니다.

후속 서비스가 제공될 수 있습니다.