

# 您是否无法确定 何时使用 988?

联系 988 的人士  
通常有以下感受:

“我感到很孤独”

“我感觉  
不像我  
自己”

“我需要  
谈心”

“我不知所措”

人们可能请求援助的原因:

- 自杀的念头
- 上瘾
- 担心他人
- 饮食和身体形象问题
- 人际关系问题
- 一般性焦虑
- Covid-19 压力
- 虐待
- 创伤
- 孤独
- 失眠或睡眠问题
- 难以清楚地思考问题
- 强烈的情绪变化

# 988 不仅仅是一个数字

它还是与同情心和可获得的  
护理的直接联系。

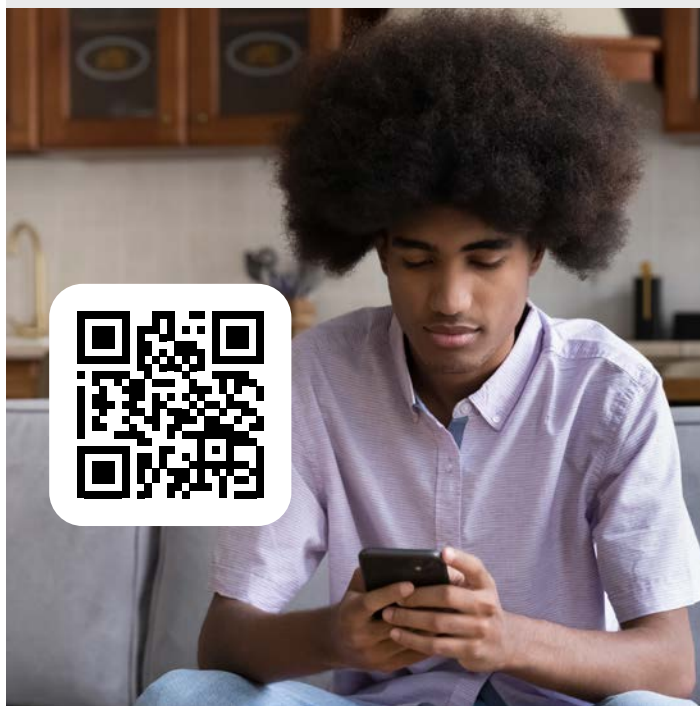
当您联系 988、发送短信至 988 或与  
988 聊天时,您会被转接至经过培训的  
顾问,他们是全国自杀预防热线  
网络 (National Suicide Prevention  
Lifeline) 的成员。

*There is hope.*



# 988 危机防治 热线

纽约的危机防治新资源



Office of  
Mental Health

**988** SUICIDE & CRISIS  
LIFELINE

# 常见问题

## 什么是 988?

988 是一个新的三位数号码，可为人们转接至国家自杀预防热线。这项服务适用于以下任何人：

- 有自杀倾向
- 面临心理健康或药物滥用相关的危机
- 面临各种情绪困扰

## 988 和 911 的不同之处是什么?

988 可让您轻松访问全国自杀预防热线网络和相关的危机防治资源。不同之处在于，911 主要是根据需要派遣紧急医疗服务、消防和警察。988 的目标是解决国内日益增加的自杀倾向和心理健康相关的危机防治照护的需求。

## 使用 988 是否收费?

联系 988 不收取任何费用。

Talk with us.



了解  
自杀的  
警示信号:

## 确定是否存在以下情况 (FACTS):

**感受 (Feelings)** - 绝望、过度担忧、负担感、被拒绝无价值感

**行为 (Actions)** - 冲动、自残、吸毒或酗酒加重、赠给财产、寻找死法（例如存药、获取枪支或在线搜索）

**变化 (Changes)** - 特别是在存在其他警示信号的情况下；态度、情绪、行为或社会关系的变化；睡眠或饮食习惯突然改变

**威胁 (Threats)** - 有关死亡或自杀的具体或含糊的陈述或任何表达；可以是书面、口头、社交媒体上的活动或非语言的威胁

**状况 (Situations)** - 导致个人不知所措、毫无准备或被动产生的生活变化，例如个人损失、与死亡相关、欺凌或虐待、失败或陷入困境

## 当我联系 988 时会发生什么?

