

## 民众意见

我们询问纽约居民，988 怎样为他们提供了帮助。以下是他们的回答：

“支持性顾问，倾听而不加以评判。在我找不到希望的黑暗时期提供了帮助。”

“它帮我帮助了处于危机中的一位朋友。它还给了我让自己渡过难关的应对技巧。”

## 新增全国 988 LGBTQ+ 青少年支持热线

全国 988 救助热线于 2022 年秋季启动了一项针对 LGBTQ+ 青少年与青年（25 岁以下）的试点计划。拨打 988 救助热线的人员可以按 3 接通专门的 LGBTQ+ 平权顾问。这项服务也可以通过向 988 发送短信和在以下网址聊天获得：<https://988lifeline.org/chat/>。该 LGBTQ+ 计划全年全天候提供服务。

## 培训 988 顾问

应答 988 的顾问须接受深入培训。988 救助热线要求所有危机联络中心遵循有关自杀风险评估和紧急风险干预的特定标准。在独立应对 988 电话、聊天和短信之前，所有顾问均已经过高质量的培训和督导。

## 培训内容包括：

- 如何应对危机来电者
- 积极倾听
- 为特殊人群提供服务
- 文化能力
- ...以及更多其他内容

所有危机顾问都将秉持同理心、专业精神和信心来处理个案电话。

## 988：实事求是

自 2022 年 7 月推出以来，网上流传着大量关于 988 的虚假信息。此处列出一些关于纽约 988 的重要事实，每个人都应该了解。

- **988 和 911 是不同的服务**，他们各自有其独立的联络中心。
- 988 **无法跟踪呼叫者的地理位置**。
- 988 **不仅仅是自杀危机救助热线**。当一个人遇到任何导致其痛苦的问题时，都可以拨打该热线。
- 988 提供**免费和保密的情绪支持**。您的电话将由受过培训的心理顾问接听，如果您同意，他/她会与您交谈并为您提供支持。
- 拨打 988 时，您**不需要提供个人信息**。心理顾问可能会询问您一些信息，但是如果您觉得不便，可以拒绝分享。
- 988 不是心理健康版的 911。988 并不会立即向您派遣服务人员，而是由受过培训的危机顾问向您提供情绪支持。
- 目前，**只有不到 2% 的 988 电话需要警方介入**。通常只有某人的生命面临迫在眉睫的风险时，才会需要警方介入。
- **80% 的 988 来电都可以在电话中解决**。其余的 20% 通常需要商定的移动危机响应或其他后续服务。
- 回应 988 短信、聊天和接听电话的人员是**受过培训的危机顾问，他们接受过深入的培训和监督，包括如何应对危机**。

## 行动角

查看每份电子报的行动角内容，了解您可以如何采取行动并参与纽约的 988。

### 本月任务： 鼓励他人关注健康

照顾好自己很重要 - 鼓励他人这样做也很重要！对于本电子报，我们请您通过以下方式关注健康：

- 确保您和您周围的人了解 988 是一个全年全天候提供服务的资源。
- 关注心理健康办公室 (Office of Mental Health, OMH) 的纽约居民复原力技巧 (Resiliency Tips for New Yorkers)。
- 分享 OMH 的 988 社交媒体文章。



做一些轻度的  
伸展运动



花几分钟整理一下  
家里的空间



尝试冥想



写下 3 件让您感恩的事

自我  
关怀

## 记住拨 1!

曾经有报告称，传真机和其他自动系统意外拨打了 988 电话。当系统拨打“9”接通外线，然后再拨打以“88”开头的电话号码时，就会发生这种情况。

确保将您的系统设置为在拨打任何电话号码之前拨“1”（例如：“1-888”）以避免意外拨打 988 救助热线。

## 用座机拨打 988?

如果电话系统要求在拨打外线电话之前拨一个号码，那么拨打 988 可能也是如此。例如：拨 9，然后拨打 9-8-8 以完成通话。

某些电话系统可能需要额外的时间才能接通 988。如果感觉是在等待，不要惊慌；电话会接通的！

## 找到您身边的纽约 988 危机联络中心

您想知道哪个 988 危机联络中心负责接听您所在县的电话吗？

请参阅下表，了解有关纽约州 988 电话覆盖情况的更多信息。请注意：随着纽约州继续建设 988 危机联络中心的能力，覆盖范围可能会发生变化。

988 危机联络中心 (截至 2023 年 5 月)	覆盖的县
211 / 救助热线	Cayuga、Livingston、Monroe、Ontario、Schuyler、Seneca、Steuben、Wayne、Yates
联系社区服务	Clinton、Cortland、Franklin、Hamilton、Jefferson、Lewis、Madison、Onondaga、Oswego、St. Lawrence、Warren、Washington
布法罗的危机服务 (Crisis Services of Buffalo)	Allegany、Cattaraugus、Chautauqua、Erie、Wyoming
达奇斯县行为与社区卫生部 (Dutchess County Department of Behavioral and Community Health)	Dutchess、Sullivan、Ulster
长岛危机中心 (Long Island Crisis Center)	Nassau
Mental Health Association in Orange County, Inc.	Orange
The Neighborhood Center, Inc.	Chenango、Delaware、Herkimer、Oneida、Otsego、Schoharie
尼亚加拉县心理健康及药物滥用服务部 (Niagara County Department of Mental Health & Substance Abuse Services)	Genesee、Niagara、Orleans
NYC Well / Here2Help Connect	Bronx、Kings、New York、Queens、Richmond
萨福克郡响应中心 (Response of Suffolk County)	Putnam、Rockland、Suffolk
St. Vincent's Hospital Westchester	Westchester
汤普金斯县自杀预防与危机服务 (Suicide Prevention & Crisis Service of Tompkins County)	Broome、Chemung、Essex、Tioga、Tompkins
Vibrant Capital Region	Albany、Columbia、Fulton、Greene、Montgomery、Rensselaer、Saratoga、Schenectady

## 是否存有疑问?

您是否还有更多关于纽约 988 的疑问?  
发送电子邮件至: [Crisis.Initiative@omh.ny.gov](mailto:Crisis.Initiative@omh.ny.gov)



## 提供的语言:

Español 中文 Русский  
বাংলা שׂרדית 한국어 العربي  
Kreyòl ayisyen Italiano Polski