

聚焦：心理健康

OMH的“聚焦”系列重点关注了纽约不同人群所面临的挑战。我们发现了有关心理健康的一些独特问题，并邀请您进一步了解。

您知道吗？

在任意一年，纽约的5个成人中至少有1个会面临心理健康问题。



纽约每年有1700人因自杀而死亡。

美国人第
10大

死亡原因

10到34岁人
群第2大

死亡原因。

不到1/2的心理疾病成人患者和不到1/4的儿童和青少年能获得有助于缓解病情的治疗。



成人



儿童和青少年

您知道吗？

治疗对80%到90%的抑郁症患者有效。几乎所有患者的症状都有所缓解。

数据来自NAMI、CDC、APA和美国卫生与公众服务部



如果您正在遭遇心理健康问题，有很多理由让您充满希望。

治疗会非常成功。**同伴支持**也极为有效。

有关心理健康的更多信息，请访问<https://www.mhanational.org/recovery-support>

采取行动

分享您的故事。大多数人在一生中的某些时刻都会遭遇心理健康问题。说出您的故事能让其他人感到自己并不是在孤军奋战。

让咨询心理健康问题正常化。关心他人，直接询问他们的感受。如果他们决定和您分享自己的问题，向他们表示感谢。不要尝试解决他们的问题或忽视他们的担忧；要承认他们的感受，让他们知道您听到了他们的心声。

在工作场所

贵组织是否支持员工在遇到困难时勇于表达？考虑通过匿名调查或其他方式获取员工希望以何种方式得到支持的反馈。

贵公司可以如何灵活地鼓励员工花一定时间关注自己的心理健康？

随时提供情绪健康资源，不要等到有人出现心理问题时才提供。考虑在每周或每月的新闻简报中添加心理健康版块。

需要帮助吗？

纽约希望项目情绪支持帮助热线：1-844-863-9314

危急情况短信热线：编辑短信GOT5发送至741741

全国自杀预防生命热线：1-800-273-TALK (8255)

Trevor生命热线：1-866-488-7686或Trevor Text：编辑短信START发送至678678

OMH客户关系部：1-800-597-8481



Office of
Mental Health