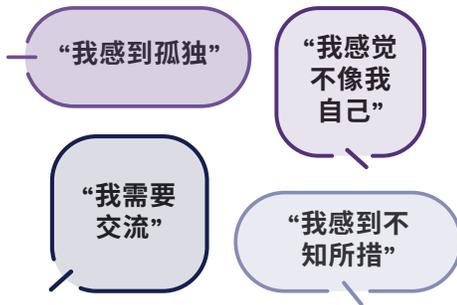


您是否不确定什么情况才会用到 988?

联系 988 的人士有以下一些感受:



人们可能会主动求助的原因:

- 自杀念头
- 成瘾
- 担心别人
- 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
- 失眠或睡眠障碍
- 难以清晰思考
- 强烈的情绪变化

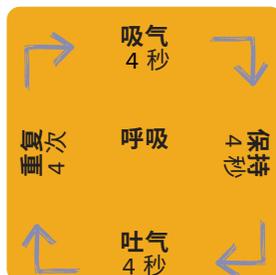
应对技巧

如果您有应对策略,它们可以帮助您度过每日的苦恼。每份电子报都将包含一个新的应对技巧供您使用,您可以与认识的人分享。

深呼吸

呼吸的方式和利用呼吸都可以为您减轻压力和焦虑。这是一个简单的呼吸技巧,您可以在任何地方进行尝试。

尝试这四个方法:



喜迎纽约全新 988 危机联系中心

两个组织已获得资助,用于在纽约州建立新的 988 危机联系中心 (988 Crisis Contact Center)。心理健康协会 (Vibrant Emotional Health) 将覆盖首都全局 (Capital Region) 各县,而 Essex 心理健康协会 (Mental Health Association of Essex) 将覆盖纽约北部各县。另外,在开发新中心时,还会全方位提供 Syracuse 联系小区服务 (Contact Community Services of Syracuse)。

自 988 推出以来,纽约州的 62 个县都实现了全天候全州覆盖。

988 数据报告: 2022 年 8 月

纽约州内 2022 年 8 月的回复率为

82%

较于 2022 年 7 月增长。

↑ 4%

纽约 988 危机联系中心

接听了 13,230 个电话

纽约 988 危机联系中心

对 2022 年 7 月和 8 月期间收到的 988 会话和短信

全部做出了回复。

感谢纽约 988 危机联系中心的不懈努力!

行动角

您可以怎样发挥作用? 查看每份电子报的行动角内容,以了解您可以如何采取行动并参与纽约的 988。

本月任务: 积极伸出援手

现在 988 已经上线,让人们知道他们可以使用这个资源至关重要。鼓励人们在需要帮助时拨打 988。以下是您可以做的一些事情:

- 如果您或您的组织分发有关心理健康或自杀预防的材料,请更新所有仍是 10 位数的全国自杀预防热线 (National Suicide Prevention Lifeline) 号码的资源,更改为 988。
- 下载 OMH 的 988 信息图表并与您的组织和小区成员分享。这些图表可在 [OMH 的 988 网页](#) 获取。

988：一种全新的求助方式

988 将改变纽约州民获得行为健康护理的方式。通过这个三位数的数字，人们可以轻松获得任何心理健康或药物使用问题上的情感支持。

Long Island 心理健康办公室地区倡导专家 (Regional Advocacy Specialist) Cory Muraglio 表示，他的心理健康问题从未严重到想要自杀或自残，所以他不会想到拨打自杀热线。但 988 不一样，它不只是为了预防自杀。“一般来说，这是针对心理健康问题，”Cory 说。“如果他们开始觉得自己需要帮助，就可以拨打电话，而不必等到事情到了崩溃的地步，那么最终陷入危机的人就会更少。”

Cory 用他的心理健康经验帮助其他人成功地通过纽约的公共心理健康系统。他表示人们首先得知道有哪些服务，才不会错过所需的宝贵资源。“我真的很高兴 988 让人们知道了这些服务的存在，也很高兴他们能获得帮助。”

他还希望人们知道，拨打 988 与拨打 911 处理心理健康紧急状况的方式是不同的。“它不是给您安排一名调度员，让这名调度员将您带至警察那里。您完全不用担心会有这样的情况出现.....在这里，您可以打电话和别人交谈以寻求支持。”

Celia Brown 希望 988 能够改变纽约整体应对危机的方式。Celia 曾是纽约本行业最早的专家之一，并帮助创建了纽约州心理健康办公室的同行专家公务员称号 (Peer Specialist Civil Service)。她在 OMH 纽约市外地办事处 (New York City Field Office) 工作时，运用了自己的生活经验和宣传性。“我认为这可能是一个良好开端，我们可以做一些不同于长期以来所做的事情。我觉得这可以帮助小区中从未听说过 988 的人们，”她说。



CELIA BROWN

Celia 很高兴人们能更多地了解这项服务，当他们情绪低落时，除了拨打 911，还有其他选择。“988 对人们来说可能是一个更好的选择。这是帮助人们在危机或心理健康服务方面获得所需的另一种方式，”她说。

Luis Lopez 表示，988 正在帮助纽约重新构想提供危机服务的方式。Luis 是实践创新中心 (Center for Practice Innovations, CPI) 的特殊项目主任 (Director for Special Projects)。他从 1987 年就在行为健康领域工作，并且认为自己是同行的盟友。“我非常希望人们能在当下得到他们真正需要的东西，”他说。“而不是每次在他们寻求帮助时，最后都被送进急诊室，或者陷入更多执法部门介入的情况，这可能会给个人再次造成创伤。”

他鼓励需要情感支持的人联系 988。“不要总认为事情会向失败发展。尝试一下，相信它，看看它如何为您提供支持。”



CORY MURAGLIO



LUIS LOPEZ

您是否需要此文件的译文版本？

Español 中文 Русский বাংলা শ্রী 韓國어 العربي Kreyòl ayisyen Italiano Polski

您是否还有更多关于纽约
988 的问题？

电子邮件：Crisis.Initiative@omh.ny.gov

纽约 988 网页

