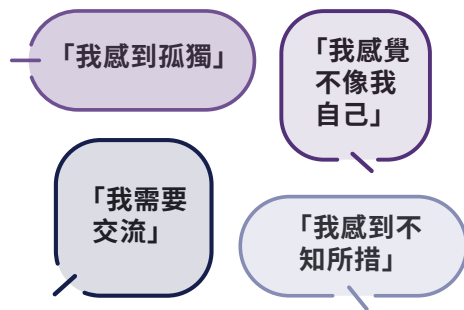


## 您是否不確定什麼情況才會用到 988？

聯絡 988 的人士有以下一些感受：



### 人們可能會主動求助的原因：

- 自殺念頭
- 成癮
- 擔心別人
- 飲食和身體形象問題
- 人際關係問題
- 一般性焦慮
- Covid-19 壓力
- 虐待
- 創傷
- 孤獨
- 失眠或睡眠障礙
- 難以清晰思考
- 強烈的情緒變化

## 應對技巧

如果您有應對策略，它們可以幫助您度過每日的苦惱。每份電子報都將包含一個新的應對技巧供您使用，您可以與認識的人分享。

### 深呼吸

呼吸的方式和利用呼吸都可以為您減輕壓力和焦慮。這是一個簡單的呼吸技巧，您可以在任何地方進行嘗試。

嘗試這四個方法：



## 喜迎紐約全新 988 危機聯絡中心

兩個組織已獲得資助，用於在紐約州建立新的 988 危機聯絡中心 (988 Crisis Contact Center)。心理健康協會 (Vibrant Emotional Health) 將覆蓋首都全域 (Capital Region) 各縣，而 Essex 心理健康協會 (Mental Health Association of Essex) 將覆蓋紐約北部各縣。另外，在開發新中心時，還會全方位提供 Syracuse 聯絡社區服務 (Contact Community Services of Syracuse)。

自 988 推出以來，紐約州的 62 個縣都實現了全天候全州覆蓋。

## 988 數據報告：2022 年 8 月

紐約州內 2022 年 8 月的回覆率為

82%

較於 2022 年 7 月增長。

↑ 4%

紐約 988 危機聯絡中心

接聽了 13,230 個電話

紐約 988 危機聯絡中心

對 2022 年 7 月和 8 月期間收到的 988 聊天和簡訊

全部做出了回覆。

感謝紐約 988 危機聯絡中心的不懈努力！

## 行動角

您可以怎樣發揮作用？查看每份電子報的行動角內容，以瞭解您可以如何採取行動並參與紐約的 988。

### 本月任務：積極伸出援手

現在 988 已經上線，讓人們知道他們可以使用這個資源至關重要。鼓勵人們在需要幫助時撥打 988。以下是您可以做的一些事情：

- 如果您或您的組織分發有關心理健康或自殺預防的材料，請更新所有仍是 10 位數的全國自殺預防熱線 (National Suicide Prevention Lifeline) 號碼的資源，更改為 988。
- 下載 OMH 的 988 資訊圖表並與您的組織和社區成員分享。這些圖表可在 [OMH 的 988 網頁](#) 獲取。

## 988：一種全新的求助方式

988 將改變紐約州民獲得行為健康護理的方式。透過這個三位數的數字，人們可以輕鬆獲得任何心理健康或藥物使用問題上的情感支援。

Long Island 心理健康辦公室地區倡導專家 (Regional Advocacy Specialist) Cory Muraglio 表示，他的心理健康問題從未嚴重到想要自殺或自殘，所以他不會想到撥打自殺熱線。但 988 不一樣，它不只是為了預防自殺。「一般來說，這是針對心理健康問題，」Cory 說。「如果他們開始覺得自己需要幫助，就可以撥打電話，而不必等到事情到了崩潰的地步，那麼最終陷入危機的人就會更少。」

Cory 用他的心理健康經驗幫助其他人成功地通過紐約的公共心理健康系統。他表示人們首先得知道有哪些服務，才不會錯過所需的寶貴資源。「我真的很高興 988 讓人們知道了這些服務的存在，也很高興他們能獲得幫助。」

他還希望人們知道，撥打 988 與撥打 911 處理心理健康緊急狀況的方式是不同的。「它不是給您安排一名調度員，讓這名調度員將您帶至警察那裡。您完全不用擔心會有這樣的情況出現.....在這裡，您可以打電話和別人交談以尋求支援。」

Celia Brown 希望 988 能夠改變紐約整體應對危機的方式。Celia 曾是紐約本行業最早的專家之一，並幫助創建了紐約州心理健康辦公室的同行專家公務員稱號 (Peer Specialist Civil Service)。她在 OMH 紐約市外地辦事處 (New York City Field Office) 工作時，運用了自己的生活經驗和宣傳性。「我認為這可能是一個良好開端，我們可以做一些不同於長期以來所做的事情。我覺得這可以幫助社區中從未聽說過 988 的人們，」她說。

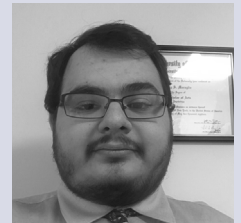


CELIA BROWN

Celia 很高興人們能更多地瞭解這項服務，當他們情緒低落時，除了撥打 911，還有其他選擇。「988 對人們來說可能是一個更好的選擇。這是幫助人們在危機或心理健康服務方面獲得所需的另一種方式，」她說。

Luis Lopez 表示，988 正在幫助紐約重新構想提供危機服務的方式。Luis 是實踐創新中心 (Center for Practice Innovations, CPI) 的特殊項目主任 (Director for Special Projects)。他從 1987 年就在行為健康領域工作，並且認為自己是同行的盟友。「我非常希望人們能在當下得到他們真正需要的東西，」他說。「而不是每次在他們尋求幫助時，最後都被送進急診室，或者陷入更多執法部門介入的情況，這可能會給個人再次造成創傷。」

他鼓勵需要情感支援的人聯絡 988。「不要總認為事情會向失敗發展。試一試，相信它，看看它如何為您提供支援。」



CORY MURAGLIO



LUIS LOPEZ

## 您是否需要此文件的譯文版本？

Español 中文 Русский বাংলা אידיש 한국어 العربي Kreyòl ayisyen Italiano Polski

您是否還有更多關於紐約  
988 的問題？

電子郵件：Crisis.Initiative@omh.ny.gov

紐約 988 網頁

