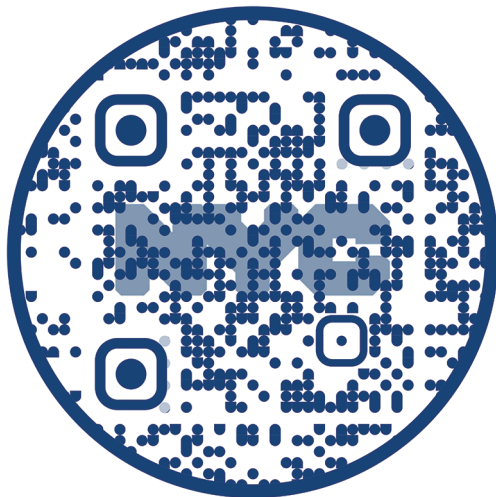




如何获得 在纽约市的精神健康和 药物滥用服务

扫描此二维码下载本指南的多语言版本和其他
精神健康指南。



1. 打开相机应用程序
2. 用相机对准二维码
3. 点击出现的链接
4. 选择指南并下载

要求本指南的免费印刷本：

请发送电子邮件至市长社区心理健康办公室 (Mayor's Office of Community Mental Health, OCMH), 邮箱地址为 ContactOCMH@cityhall.nyc.gov 即可要求免费印刷的指南, 直接送达您的办公室。



在美国,精神疾病是最常见的一些健康问题之一。在纽约市,每五位成年人中就有一位会在某一年出现精神健康问题,许多人也有药物滥用方面的障碍。这意味着每个人身边都可能有人需要不带有歧视和污名化的支持与同情。

一旦发现精神健康出现问题的症状,尽早寻求帮助至关重要。积极寻求和接受早期治疗可以防止病情恶化,提高生活质量,并减轻痛苦。

在精神健康和药物滥用需求方面,情况多种多样。纽约市各个社区都有低成本或免费的治疗和服务,以多种语言提供,不管您是否有保险、您的年龄、移民身份、是否与刑事司法系统有牵连、住房状况或支付能力如何。

从精神健康和药物滥用障碍中康复过来对所有背景和文化的人来说都是可能的。这段康复的过程因人而异,是个人化的。对于一些人来说,可能意味着症状完全消失;而对于另一些人来说,可能意味着在应对持续症状的同时过上充实的生活。

拥有合适的资源和支持,每个人都可以过上充实的生活。

关于市长社区心理健康办公室 (Mayor's Office of Community Mental Health, OCMH):

市长社区心理健康办公室成立于 2021 年 12 月,是致力于促进纽约市民精神健康的首个市长办公室。这个办公室与市政府机构合作,通过政策和策略制定、公众教育与服务提供者教育、行为健康人员队伍的拓展,以及测试和支持优质服务的措施,为边缘化社区获得心理健康和药物滥用护理减少障碍。纽约市有多种精神健康和药物滥用服务。我们希望本指南能帮助您了解可用的服务,以及如何为自己、您的亲人和您的社区获取合适的服务。

更多关于纽约市精神健康和药物滥用相关服务的信息,请访问[市长社区心理健康办公室](https://nyc.gov/mentalhealth)的网站 nyc.gov/mentalhealth。

目录

立即寻求帮助	5
得到医院治疗	12
为难以维持治疗的人们寻求帮助	14
为儿童、青少年和家庭寻求帮助	16
为较年长人士、退伍军人和暴力幸存者寻求帮助	18
重新建立与工作、学校、家人、朋友和当地社区的联系	19
得到健康保险	21
为有精神健康状况的人提供支持性和补贴性的住房	22
为有精神健康状况的人提供工作机会	23
工作的同时领取政府补贴	25
污名与康复	26

立即寻求帮助

在面对不同类型的精神健康状况时,许多人对于应该拨打哪个电话号码以获得及时帮助感到困惑。有些情况是紧急情况,需要立即援助;有些情况可能是紧迫的危机状况,虽然需要及时关注但并非立即需要;还有一些情况则属于日常的健康维护行为。以下部分将帮助您了解根据您的或他人所经历的精神健康状况,而应该拨打的号码。

紧急救援: 911

如果有人处于即将伤害自己或他人的危险之中,
或需要立即医疗救助,请拨打 911。

紧急情况是指危及生命或可能出现暴力行为的情况,需要立即采取应对措施。

以下是紧急情况的一些示例,例如某人:

- 谈论着自杀,并有具体实施计划,而且正在采取步骤来执行计划,尤其是这个人曾经自杀未遂且刚出院。
- 表达着伤害或杀害他人的想法或意图。
- 出现新的或不断升级的精神病症状,例如看到或听到其他人看不到听不到的东西,导致痛苦和不安。
- 正在伤害自己或他人的身体。
- 处于医疗紧急情况的危险之中。
- 严重迷失方向和意识混乱,例如不知道自己是谁或身在何处。
- 因用药过量或中毒而导致危险行为。

911 适用于此类高级别紧急情况,需要立即做出反应。拨打 911 会启动警察和/或紧急医疗服务 (EMS) 人员的回应,以评估情况来确定下一步措施。在许多此类情况下,当事人可能会被送往医院接受进一步评估。

立即寻求帮助

在部分社区和根据来电描述的情况和需求,受过训练的 911 接线员会把来电分类,将非暴力、低风险的精神健康相关呼叫,分配给 EMS 人员专门团队和精神健康专家进行处理。这属于行为健康紧急援助反应部门 (Behavioral Health Emergency Assistance Response Division, B-HEARD) 试点项目的一部分。有关此项目的更多信息,请访问

<https://mentalhealth.cityofnewyork.us/b-heard>。

立即寻求帮助

非紧急精神健康危机状况帮助热线:988

对于非紧急情况,当您或其他人遇到精神健康或药物滥用危机并需及时关注时,纽约居民可以为自己或他人拨打 988 寻求帮助,此服务每周 7 天全年无休。此项支援服务适用于所有年龄的人,并以 200 多种语言提供。

- 在 nyc.gov/988 找到服务
- 致电或发短信至 9-8-8
- 在线聊天 988lifeline.org/chat/ (目前仅限英语)
- Espanol 9-8-8, Aprete 2
- 失聪或听力障碍人士:使用您常用的转接服务或拨打 711 然后拨打 988。988 辅导员经过培训,可以接受使用视频转接服务的聋人和听力障碍人士的来电。
- 退伍军人危机热线:拨打 988,然后按 1
- LGBTQIA+ 和青少年及青年人:拨打 988,然后按 3

拨打 988 时,您实际上是连接到整个美国的中央号码,根据您的区域号码,您的来电将被转接到该地理区域当地的 988 接线中心。如果您的电话号码并非纽约市区域号码,但您希望获得纽约市的相应服务,则您应该特别要求连接到纽约市 988。纽约市的区域号码包括:

212、332、347、646、718、917 和 929。

纽约市 988 危机辅导员可以为您提供即时支持、危机干预、自杀预防咨询、情绪支持、应对策略,以及把您转介到同辈支持专家,并根据需要转介到其他资源或服务。危机辅导员和同辈支持专家在防止危机恶化方面可以起到非常重要的作用。

同辈支持专家经过培训并获得认证,可以利用他们自己曾经有过的精神健康和/或药物滥用问题的经历来提供支持和信息。

立即寻求帮助

精神健康危机状况需要及时回应,以防止其恶化。以下是危机情况的一些示例,例如当某人:

- 正在经历着严重的行为、情绪或精神病危机,可能由或并非由创伤或暴力事件触发。
- 有自杀念头,但没有计划或尝试自杀史的记录。(在精神健康专业人员解决问题之前,应该有人陪伴该人士。)
- 言语混乱、焦躁不安,但没有伤害自己或他人身体的风险或意图。
- 承受着巨大的压力、明显的苦恼,或精神健康症状恶化。
- 极度难以应付情绪。

如果危机情况需要人员到场应对,纽约市 988 危机辅导员可能会派遣流动危机小组 (Mobile Crisis Team) 在数小时内到场降温,服务时间是每天上午 8 点至晚上 8 点。

流动危机小组:流动危机小组是由心理健康专业人员组成的团体,例如社会工作者和同辈支持专家,他们可以为正在经历精神健康危机的人们进行缓和、评估以及转介至持续支持服务。

- 服务主要在人们家中提供,也在学校为经历着危机的儿童提供。所有五个行政区均设有流动危机小组。
- 流动危机小组会就上午 8 点至晚上 8 点之间接到的转介请求做出回应,通常会在几个小时内进行现场探视。
- 服务包括危机干预、缓和、评估以及转介至持续的精神健康和药物滥用治疗及支持服务。
- 这项服务适用于不需要立即紧急医疗或精神卫生帮助的人士。

如果您是医疗服务提供者,想要转介患者到流动危机小组,请参考医疗服务提供者页面 nyc.gov/988 或致电 988。

立即寻求帮助

NYC 988 – 纽约市精神和药物滥用热线

NYC 988 是一条热线,所有纽约人都可以通过它获取免费、保密的有关精神健康和药物滥用的信息与支援,不管他们是否有健康保险、他们的年龄、移民身份、是否涉入刑事司法系统、住房状况或支付能力。

除了拨打或发送短信至 NYC 988,与经过培训的危机辅导员或同辈支持专家直接联系以获取即时的情感支持外,还可以使用 NYC 988 获取有关纽约市提供的各种资源和服务的信息。当拨打 NYC 988 寻求服务转介时,描述与个人精神健康或药物滥用问题和挑战有关的详细信息,有助危机辅导员为您识别最合适的资源。NYC 988 危机辅导员提供即时支持和辅导,但不提供持续的支持。如果您愿意,您可以请求后续跟进,以确保转介成功并且您能够注册并接受服务。

NYC 988 提供以下服务:

- 短期咨询
- 自杀预防和其他危机支援
- 同辈支持
- 信息和转介

纽约居民可以为自己或他人拨打 NYC 988 求助,例如父母或照顾者、家庭成员(包括儿童)、爱人(例如朋友或伴侣)以及邻居(即使您并不认识他们)。所有年龄的人均可使用这项以 200 多种语言提供的支援。

- 在 nyc.gov/988 找到服务
- 致电或发短信至 9-8-8
- 在线聊天 988lifeline.org/chat/ (目前仅限英语)
- Espanol 9-8-8, Aprete 2
- 失聪或听力障碍人士:使用您常用的转接服务或拨打 711 然后拨打 988。988 辅导员经过培训,可以接受使用视频转接服务的聋人和听力障碍人士的来电。
- 退伍军人危机热线:拨打 988,然后按 1
- LGBTQIA+ 和青少年及青年人:拨打 988,然后按 3

立即寻求帮助

拨打 988 时,您实际上是连接到整个美国的中央号码,根据您电话的区域号码,您的来电将被转接到该地理区域当地的 988 接线中心。如果您的电话号码并非纽约市区域号码,但您希望获得纽约市的相应服务,则您应该特别要求连接到 NYC 988。纽约市的区域号码包括: 212、332、347、646、718、917 和 929。

对于有健康保险且需要非紧急精神健康支持的纽约居民,他们也可以通过联系其保险公司来找到精神健康服务提供者。

如要寻找医疗服务提供者的更多信息,请访问 OCMH 网站上的“了解和获取行为健康护理”(Understanding and Accessing Behavioral Healthcare) 页面,网址为 nyc.gov/mentalhealth。

立即寻求帮助

帮助那些可能是无家可归的人

如果情况看起来并非紧急,您可以通过以下方式帮助可能是无家可归的人:致电 311 请求派遣街道外展团队,或[提交在线服务请求](#),即通过 [311 在线](#)来提交。街道外展团队提供协助、持续的个案管理,以及医疗、精神健康或药物滥用的危机评估。

请记住:

致电或发短信至 911 报告紧急情况,如果您看见有人有伤害自己或他人的危险,或有人需要即时医疗救助的话。拨打 911 会启动警察和/或紧急医疗服务人员的回应。

致电、发短信至,或利用聊天 988,取得非紧急的、保密的精神健康和处理药物滥用的支援,以及有关精神健康和药物滥用的服务的信息和取得这些服务的方法。

致电 311 或发短信至 311-692,为可能是无家可归的人寻求帮助。

如果您替他人寻求服务,请务必尽可能详细地说明您认为需要帮助的原因。请准备好描述以下内容:

- 令人担忧的行为
- 该人士的位置或其移动方向
- 是否可以以及如何联系该人士
- 您已经注意到需要帮助有多久了

这些细节可以帮助服务提供者提供正确的支持。

得到医院治疗

精神病住院治疗 and 急诊科就诊

急诊科就诊

除了传统的急诊科,一些纽约市医院还设有专门应对严重和剧烈的精神和情绪危机情况的急诊科,称为综合精神科急诊项目(Comprehensive Psychiatric Emergency Programs, CPEPs)。与任何急诊科一样,CPEPs 也是 24 小时、每周 7 天开放,为危机中的人提供评估以确定紧急程度、稳定病情、观察、评估、短期治疗、转介和同辈支持,这些都在安全的环境中进行。除了直接来访,人们还可以通过各种方式前往 CPEP,包括但不限于由服务提供者转介、由救护车运送和警方运送。CPEP 人员将尽合理努力从陪同当事人前往 CPEP 的人员那里获取尽可能多的信息。每个行政区都有 CPEPs。

拨打 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692) 查找离您最近的 NYC Health + Hospitals 综合精神科急诊项目,或访问 nyc.gov/988, 在菜单中点击“Find Services”(查找服务)以查找纽约市的所有 CPEPs。

紧急护理

纽约市 Health + Hospitals 还提供名为 Virtual ExpressCare 的虚拟心理健康和药物滥用的紧急护理服务,24 小时、每周 7 天全天候应对非紧急问题。通过此服务,患者可以通过视频或电话随时与服务提供者交谈,获得关于焦虑、抑郁、压力、倦怠、药物滥用问题、戒断或情绪困扰的帮助。

获取 Virtual ExpressCare,请访问:<https://expresscare.nyc> 或拨打 **631-EXP-CARE (397-2273)**。

得到医院治疗

精神病住院治疗

住院护理或医院内的精神病治疗,对于那些需要密集监督 and 治疗的严重精神病患者,是可以帮助他们稳定下来的。例如,某人可能会有以下一种或多种症状:

- 积极的自杀念头或行动
- 严重的抑郁或躁狂
- 精神错乱(与现实脱离)
- 对自己或他人有危险行为
- 思维或行为混乱
- 无法自理或注意安全

在住院期间,医生和其他精神健康专业人员会作出诊断并与患者合作开展一个治疗计划。在患者稳定下来的期间,住院时间可能会持续数天或更长。

医院工作人员将联系家属和社区服务提供者,请他们和患者一起参与制定出院计划,以确保患者有安全的地方可以返回,并能在出院后继续接受治疗。出院后将进行跟进联系,以确保患者能够预约治疗计划中列出的服务。

为难以维持治疗的人们寻求帮助

为严重精神病患者提供灵活的治疗和支持服务

纽约市健康和心理卫生局提供一系列服务,对象是患有严重精神健康状况、具有高服务需求或复杂需求,但无法取得或保持取得固定地点提供的服务的纽约居民。严重精神健康状况包括一系列精神健康障碍,显著地影响个人福祉和日常功能,例如上班、上学或与家人互动。这些状况可能包括精神分裂症、双相情感障碍和严重抑郁症,通常需要专业治疗和支持。这些专业服务可以包括护理协调,或由不同精神健康专业人士组成的流动治疗团队提供的持续的临床支持。

这些服务需要转介,患者的短期门诊服务提供者,或住院精神健康服务提供者,都可以开始程序,让患者符合资格获得服务。

- 更多信息,请访问[精神健康单点访问网站](#)。

这个网站载有为儿童和成人提供的服务的描述,以及提交转介的要求条件,其中包括最近的心理社会评估和客户同意书。

- 如有关于成人单点访问 (SPOA) 的问题,请发送电子邮件至 SPOA@health.nyc.gov, 或**致电 347-396-7258**
- 如有关于儿童单点访问 (CSPOA) 或转介流程的问题,请**致电 347-396-7205**

对于从精神病医院回归社区的人,有一个名为 [Pathway Home™ – CBC \(cbc.org\)](#) 的项目,提供密集、移动、短期的护理管理服务。

如需更多信息并讨论可能的转介,请发送电子邮件至 PathwayHomeInfo@cbc.org 或**致电 (646) 930-8841**。

为难以维持治疗的人们寻求帮助

为难以保持治疗联系且在未经治疗时有显著自我伤害或伤害他人风险的人提供密集帮助

在纽约州,那些在没有密集和特定支持的情况下便可能无法在社区中安全地生活的精神病患者,可能会被法院根据一项名为辅助门诊治疗 (Assisted Outpatient Treatment, AOT) 或肯德拉法 (Kendra's Law) ([Assisted Outpatient Treatment \(ny.gov\)](https://www.nyc.gov/site/mentalhealth/aot/index.html)) 的法律, 强制要求接受精神卫生服务。

这些服务适用于少数情况, 即当一个人在多年来反复进出精神病医院和急诊科, 不会自行持续参与任何形式的精神健康服务, 并且无法在长时间内保持精神健康稳定以实现其人生目标。

在纽约州, 根据肯德拉法, 有权申请 AOT 的人可以是与相关人员有个人或专业接触的人。这包括近亲属、室友、医疗专业人员、治疗提供者、监狱官员、假释或缓刑官员。然而, 法院必须确定该人是否符合 AOT 的法律标准。一旦确定符合资格, 法官将命令制定一个由护理协调和其他必要服务组成的治疗计划。然后, 该人将被转介到由纽约市健康和心理卫生局营运的 AOT 项目, 以便监察该人对强制治疗计划的遵守情况, 以帮助该人在社区中成功地生活。

要了解更多关于 AOT 过程的信息, [请访问健康和心理卫生局 AOT 网页](#), 或拨打以下辅助门诊治疗项目的其中一个主要号码:

- 曼哈顿 AOT 团队: 1-347-396-7373
- 皇后区 AOT 团队: 1-347-396-7004
- 布朗克斯 AOT 团队: 1-347-396-7375
- 布鲁克林/史泰登岛 AOT 团队: 1-347-396-7374

为儿童、青少年和家庭寻求帮助

帮助儿童、青少年和家庭

有关儿童、青少年和家庭的精神健康资源和支持，您可以全天候拨打、发送短信至 988 或与之聊天 – 通话保密。护理人员也可以致电替孩子寻求帮助

纽约市公立学校的所有儿童及其家属也可以获得精神健康支持和资源。更多信息，请咨询学校的家长协调员、学校社工或咨询顾问，或访问网站 <https://www.schools.nyc.gov/school-life/health-and-wellness/mental-health> 了解如何获得市公立学校的精神健康服务。

家庭和青少年可以获得同辈支持服务。相关信息，请访问网站：<https://www.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/mh/fam-sup-dir.pdf>

纽约市青少年空间 (NYC Teenspace) 是一项免费精神健康支持计划，适用于纽约市 13 至 17 岁的任何青少年。对于年轻人来说，无论您正面临精神健康挑战，还是只想找人聊聊，都可以参加 Teenspace，与持证治疗师建立联系，以获得持续的支持。您还可以获得在线精神健康锻炼，按照自己的节奏来完成。Teenspace 由纽约市卫生局提供，并由 Talkspace 支持。

请遵循以下步骤进行注册：

1. 访问 [Talkspace 网址 www.talkspace.com/coverage/nyc](http://www.talkspace.com/coverage/nyc) 以及输入您的地址和出生日期。
2. 输入您家长或监护人的资料和电邮地址，以便他们表示同意。
3. 填妥一个简单的在线评估，分享您的精神健康需求和偏好。

这之后，您会与一位持证治疗师匹配以获得持续的虚拟支援，也获得在线心理健康锻炼或两者兼得。如果您希望更换治疗师，您有这个选择。

为儿童、青少年和家庭寻求帮助

对于 **16-30 岁** 并且在性格、行为或思想方面正经历着意外变化的年轻人，OnTrack NY 是一项心理健康治疗计划，旨在帮助年轻人更好地了解他们的状况，让他们得以追求学业、工作和人际关系方面的目标。您可以在以下网址找到离您最近的该计划的联系方式：<https://ontrackny.org/contact>。

家庭辅导 (也称为婚姻和家庭治疗)，由专业精神健康服务提供者提供，可以帮助改善沟通，帮助您和您的家人更好地了解家庭动态，并建立更牢固的彼此联系。无论您是正在应对挑战，还是希望改善关系，家庭辅导都可以提供一个安全的空间来解决问题并建立更牢固的家庭纽带。您可以联系您的保险公司，获取保险计划涵盖的家庭治疗师名单。

NYC Health + Hospitals 在全市诊所内，由具备双语和文化响应能力的治疗师提供家庭治疗项目的优质护理。要预约或查找离您最近的 NYC Health + Hospitals 地点，请拨打 **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)**。

为较年长人士、退伍军人和暴力幸存者寻求帮助

帮助较年长人士

精神健康在生命中的每个阶段都是至关重要的，包括我们变老的时候。如果您感到悲伤、孤独、需要帮助应对悲痛或有任何其他精神健康需求，或者有关于精神健康的问题，您可以联系每周 7 天每天 24 小时服务的 NYC 988，获取危机辅导和精神健康及药物滥用服务的信息。较年长人士的照顾者也可获得信息。请致电、发送短信至 9-8-8 或与之在线聊天，寻求对较年长人士的支持。

由于健康问题而孤立或居家的较年长纽约居民 (60 岁及以上) 可以通过友好探访 (Friendly Visiting) 计划请求志愿者支援。较年长人士与志愿者会根据共同的兴趣、爱好和地理位置进行匹配。探访可以在较年长人士的家中、通过电话或视频进行。要了解更多关于友好探访及其他纽约市老人局项目的信息，请致电 **Aging Connect**，电话是 **1-212-244-6469**。

帮助退伍军人

退伍军人可以拨打退伍军人危机热线获取精神健康支持：
拨打 988，然后按 1。

退伍军人、家属和朋友可以在纽约市退伍军人服务局的精神健康服务网页 <https://www.va.gov/health-care/health-needs-conditions/mental-health/> 获取关于精神健康和药物滥用的资源及服务的信息，**也可拨打 877-222-8387**。美国退伍军人事务部 (VA) 的服务包括与其他退伍军人进行的同辈支持、咨询、治疗、药物治疗或这些选项的组合。退伍军人即使没有参加退伍军人事务部的医疗保健，仍然有资格享受某些服务。

为约会暴力、家庭暴力、人口贩卖或性别暴力幸存者提供帮助

请拨打 1-800-621-HOPE (1-800-621-4673) 获取全天候保密帮助，或通过市政府的 NYC Hope 门户网站在线搜索社区资源，请访问 www.nyc.gov/NYCHope。市长终结家庭和性别暴力办公室运营的家庭司法中心，提供免费的无须预约的服务，包括移民、法律和家庭法律服务、精神健康辅导、住房援助和个案管理。

重新建立与工作、学校、家人、朋友 和当地社区的联系

非临床精神健康康复服务

对于患有精神健康问题的人来说,如果情况恶化,往往会令日常运作变得具有挑战性,并影响生活的各个方面。工作、上学和社交等活动可能变得困难,但精神健康康复服务可以帮助人们重新站起来。一些人可能对临床治疗不感兴趣,而康复服务则提供了替代或额外的支持。康复服务是针对患有严重精神健康问题(如精神分裂症、严重抑郁症和双相情感障碍)的人的非临床支持,不涉及精神药物或谈话治疗,而且您无需正在接受治疗亦可获得康复服务。

以下是可用的精神健康康复服务类型,您可以在 NYC 988 目录的“Find Services”(查找服务)页面中输入您要查找的服务类型,具体程序可以在以下网址找到: nyc988.cityofnewyork.us/zh

支持性就业(职业康复):这些服务帮助人们找到并保住工作。

教育支持服务:这些服务帮助人们进入并毕业于正规教育课程,以支持他们的职业目标。

同辈支持:这些服务由受过培训和认证的专家通过他们自身的心理健康状况和/或药物滥用的经历提供支持和指导。

会所:这些项目提供一系列服务,帮助人们建立终生友谊,找到并保住工作,完成学业并度过有意义的时光。会所成员在一个安全、有趣和充满活力的环境中,与其他也有心理健康状况的人并肩工作。

重新建立与工作、学校、家人、朋友 和当地社区的联系

互助小组

精神健康互助小组形式多样, 包括由精神健康临床医生组成的专业协作小组、提供虚拟支持的在线论坛、为照顾者或精神病患者家属提供的家庭支持小组, 或相互自助或同辈领导的互助小组。

虽然这些小组照顾不同的需求和偏好, 但它们都旨在提供一个安全和支持性的环境, 让个人能够交流、分享并从彼此的经验中学习。

以下项目提供互助小组, 涵盖许多不同主题和受众, 以及精神健康资源:

Baltic Steet Wellness Solutions – 请拨打 (718) 833-5929 或请访问:
<https://balticstreet.org/programs/advocacy/>

NAMI NYC – 请拨打 (212) 684-3264 或请访问:
<https://naminycmetro.org/support-groups/>

得到健康保险

对于没有健康保险的纽约人, 纽约市关怀: 医保获取计划 (NYC Care: Health Care Access Program) 保证低成本和免费的身体、心理和药物滥用服务。所有服务均通过 NYC Health + Hospitals 提供。

报名电话: 1-646-NYC-CARE (1-646-692-2273) 或访问 <https://www.nyccare.nyc/>

许多纽约人难以找到网络内的精神健康和药物滥用服务提供者, 面临着高昂的保费和共付费用, 也存在着得不到救命治疗的风险。这些障碍引发了人们对健康保险计划在提供精神健康和药物滥用服务时, 其可及性与其他医疗或外科服务相比时可能存在差异的担忧。联邦和纽约州的对等 (parity) 法律要求大多数综合健保计划覆盖在医疗上必需的精神健康和药物滥用方面的服务, 提供类似于内科和外科的福利, 不得有额外限制。

如果您的健康保险计划拒绝您所需的服务或药物, 或者您认为自己被不公正地要求支付意外的自付费用, 您可以联系纽约州的健康保险倡导计划, 该计划为精神健康或药物滥用问题护理而设, 名为社区健康获取成瘾和精神健康护理计划 (Community Health Access to Addiction & Mental Healthcare Project, CHAMP)。CHAMP 旨在帮助个人及其家庭解决涉及保险计划拒绝的精神健康和药物滥用服务的获取问题。

请拨打免费和保密的 CHAMP 热线: 888-614-5400

为有精神健康状况的人提供支持性和补贴性的住房

支持性住房将可负担住房与支援服务相结合,面向面临各种挑战的个人和家庭,如无家可归、精神疾病、药物滥用问题或艾滋病。为有精神健康问题的人提供的支持性和补贴性住房,可以为康复提供稳定的基础,这对经历了无家可归、住院或监禁的人尤为重要。

主要有两种类型的支持性住房,分别是单一地点或集体住房和分散地点住房。集体住房通常是一栋位于社区的住宅公寓楼,每个个人或家庭有私人的居住区,可能共用厨房、公共娱乐区或其他设施。分散地点的支持性住房由分布在社区或邻里中的公寓单元组成,并伴有场外的支援服务。这些服务是自愿参与的,可以包括:

- 个案管理
- 教育、职业和其他以康复为导向的服务
- 药物管理和咨询
- 帮助获取政府福利
- 转介到医疗服务、心理健康护理和毒品和酒精使用治疗
- 推荐其他所需服务,如法律支援

要了解您是否符合支持性住房的资格,并了解获取支持性住房的流程,请访问纽约市人力资源管理局 (Human Resources Administration, HRA) 支持性住房网页:

<https://www.nyc.gov/site/hra/help/supportive-housing.page>

为有心理健康状况的人提供 工作机会

您是否知道您可以利用自己在心理健康状况下的生活经验来帮助他人并获得报酬？**纽约州认证的同辈专家**，全职和兼职的，需求很高。同辈专家由纽约州培训和认证，通过自身的个人经验来支持精神病患者康复。他们在各种环境中工作，包括非营利组织运营的精神健康项目、诊所和医院。认证同辈专家帮助个人了解他们的状况，学习应对技巧，获取公共福利，连接到精神健康服务等。所需的教育水平为高中文凭或同等学历。培训和认证费用由纽约州和纽约市承担。您可以在以下课程中完成课堂培训：

Community Access Howie the Harp 同辈培训课程：

- **请拨打 (212) 865-0775** 或请访问：
https://www.communityaccess.org/index.php?option=com_content&view=article&id=1052

Creedmoor 医院同辈学院：

- **请拨打 (718) 464-7500** 或请访问：<https://nyconnects.ny.gov/services/peer-counseling-academy-omh-pr-900500005080>

纽约市 Health + Hospitals 同辈学院：

- **请拨打 (212) 788-3524** 或请访问：
<https://www.nychealthandhospitals.org/pressrelease/nyc-health-hospitals-expands-behavioral-health-workforce-with-50-peer-academy-graduates/>

LaGuardia 社区大学精神健康同辈专家培训课程：

- **请拨打 (718) 482-5398** 或请访问：
<https://www.laguardia.edu/ce/career-skills-training/mental-health-peer-specialist-training-program/>

Northwell Health 同辈培训课程：

- **请拨打 (718) 264-1789** 或请访问：
<https://jobs.northwell.edu/blog/2020/10/30/the-vital-role-of-peer-advocates-at-zucker-hillside-hospital/>

您也可通过访问 Rutgers University Academy of Peer Services 在线完成培训：<https://www.academyofpeerservices.org/>

为有精神健康状况的人提供 工作机会

要了解认证流程和要求, 请访问纽约州同辈专家认证委员会网站:

<https://nypscb.org/>

有精神健康状况的个人, 如果还拥有刑事法律系统、无家可归或药物滥用的个人生活经验, 或者说西班牙语, 也有就业机会。

要了解更多关于精神健康和药物滥用领域的职业路径, 请访问:

<https://mentalhealth.cityofnewyork.us/workforce>

工作的同时领取政府补贴

社会安全局的工作激励计划

如果某人因为残疾而领取社会安全生活补助金 (Supplemental Security Income, SSI) 或社会安全残疾保险 (Social Security Disability Insurance, SSDI), 您是否知道他们可以在延长的试验期内同时领取福利并保留工作收入? 社会安全局有一个名为“工作门票” (Ticket to Work) 的特殊工作激励计划, 旨在激励人们改善财务状况, 以实现他们的人生目标。

根据您的工资情况, 您的福利可能最终会减少, 但您的福利个案绝对不会完全终结。如果您遇到挫折并需要完全恢复福利, 社会安全局可以有效地重新开启您的个案。此外, 如果您愿意, 您将始终有机会保留您的医疗补助 (Medicaid) 福利。

有关更多详细信息, 请访问社会安全局网站上的以下链接: <https://www.ssa.gov/work/>。您甚至可以计算出通过工作能增加多少收入。不要犹豫采取行动, 尝试工作没有任何损失, 却能获得很多收益!

污名与康复

消除对精神病患者的污名化

研究表明,精神病患者不寻求帮助的主要原因之一是存在于公众之间的那个污名。研究还表明,减少污名化最有效的方法之一,是让精神病患者公开分享他们的康复故事。无论一个人的教育水平或经济状况如何,精神病的污名对每个人的冲击都是相同的。

如果您有精神健康状况并愿意分享您的故事,请考虑这样做,因为公开发声可以帮助消除我们社区中的这个污名。

如果您想支持纽约州的污名消除计划,请在您的纽约州所得税申报表上勾选此框。

这份指南有帮助吗？

市长社区心理健康办公室希望了解这本指南是否有帮助，并且是否有改进的方法。请花几分钟时间填写我们的在线调查，扫描下方二维码或访问以下链接：

<https://forms.office.com/g/Fuec3tES12>



扫描此二维码参与在线调查，告诉我们这本指南对您有多大帮助，以及改进的建议：

1. 打开您设备上的相机应用程序
2. 将相机对准二维码
3. 点击出现的链接
4. 完成调查

获取免费打印版指南：

请发送电子邮件至市长社区心理健康办公室，邮箱地址为 ContactOCMH@cityhall.nyc.gov 以要求免费印刷版的资源指南，我们将直接送到您的办公室。



Mayor's Office of
Community
Mental Health

版权 ©2024