

# NYC 心理健康资源

所有纽约人都可以通过电话或在线方式访问一系列免费且保密的心理健康服务。如果您或您关心的人需要支持，请与以下项目取得联系。

**NYC Well**（纽约市健康计划）：当今感到压力、不知所措、悲伤、焦虑或恐惧是很普遍的。经过训练的咨询人员以 200 多种语言全年无休全天候提供免费且保密的帮助。

- 有关应对方法，请访问 NYC Well 网站 [nycwell.cityofnewyork.us/](https://nycwell.cityofnewyork.us/)
- 如果您的压力或焦虑的症状变得难以承受，可以每周 7 天，每天 24 小时拨打 **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)** 或发短信“WELL”至 **65173**，与咨询人员交谈。

## 犯罪、暴力或虐待受害者支持：

- 如需即时安全计划、住所援助、心理健康支持和其他资源的信息，请致电 Safe Horizon（安全地平线）**24 小时热线 1-800-621-4673** 或访问 [safehorizon.org/safechat](https://safehorizon.org/safechat) 与 Safe Horizon 倡导者聊天
- 如果您或您所爱的人正在经历约会、家庭暴力或性别暴力，请访问 **Love is Respect（爱是尊重）** [loveisrespect.org](https://loveisrespect.org) 或 **Day One（第一天）** [dayoneny.org](https://dayoneny.org) 获得帮助资源。

**学生及家庭支持：**在 COVID-19 疫情期间，所有学生及家庭均可获得心理健康支持和资源。

- 向您的家长协调员，学校社工或指导顾问咨询以获取更多信息，或访问 [nyc.gov/schoolmentalhealth](https://nyc.gov/schoolmentalhealth) 了解如何访问远程心理健康服务和其他远程心理健康支持。

## 支持近期被司法介入人员及其家人：

- 访问 <https://tinyurl.com/guideforjusticeinvolved> 以帮助被司法介入人员，有亲人被关押或近期刚被关押人员，以及父母被关押之儿童的看护者在 COVID-19 疫情期间获得心理健康资源支持。

## 纽约年长者支持：

- 如果您感到孤独或孤立，或者对当前通过纽约市老年局 (NYC Department for the Aging) 获得的心理健康服务有疑问，请致电 Aging Connect 热线 **212-AGING-NYC (212-244-6469)**。Aging Connect 热线还为护理人员提供信息。

请访问 [nyc.gov/thriveNYC](https://nyc.gov/thriveNYC)，寻求在纽约人留在家中以阻止冠状病毒传播期间可用的心理健康服务完整列表。