

## Disaster Distress Helpline

PHONE: 1-800-985-5990 TEXT: "TalkWithUs" to 66746

当遭遇灾难的打击时，人们的反应通常都是加剧的焦虑、担心和愤怒。在社区和家人的支持下，我们大多数人都能够重新振作起来。然而，有些人可能需要额外的帮助才能应对发生的事件和不确定性。

**灾难求助专线 (Disaster Distress Helpline, DDH)** 是全国性的热线和短信服务，致力于为美国及其领土内，因为天灾或人祸等灾难而遭遇情绪困扰或其他心理健康问题的任何人，提供全年无休的危机咨询与支持。

通过第三方口译服务，DDH 能够在其热线 (1-800-985-5990) 上以 100 多种语言连接危机顾问和来电者，包括简体中文；在拨打该热线时，来电者只需说出偏好语言，顾问即可将其连接至口译人员，此过程中来电者和顾问均保持在线。

我们会将来电者转接给全国各地危机中心网络受过培训及充满爱心的专业人员。该专线的工作人员可提供支持性咨询，包括常见压力反应和健康应对的信息，以及转介当地灾难相关资源以进行后续照护和支持的信息。

请访问 <http://disasterdistress.samhsa.gov>，了解更多有关灾难行为健康的信息和资源（英文版）。

### **灾难求助专线：1-800-985-5990**

- 全天 24 小时，每周 7 天，全年提供服务
- 免费电话
- 以 100 多种语言连接顾问和来电者的口译服务，包括简体中文
- 全天候提供直接的西班牙语咨询
- 听障专线：1-800-846-8517；有听力障碍的人士还可以使用短信选项或优先的转接服务提供者以联系求助专线

### **短信服务：发送“TalkWithUs”至66746**

- 提供英语和西班牙语服务，全年无休
- 按标准短信/数据费率收费（基于每位用户的移动电话提供商计划）
- 在美国讲西班牙语者可以发送“Hablanos”至 66746
- 对于帕劳群岛、马绍尔群岛、美属萨摩亚、关岛、北马里亚纳群岛、密克罗尼西亚联邦，请发送“TalkWithUs”或“Hablanos”至 1-206-430-1097
- 对于美属维尔京群岛、波多黎各，请发送“TalkWithUs”或“Hablanos”至 1-212-461-4635