

灾难发生后，人们的反应往往伴有越来越多的焦虑、忧虑、悲伤、愤怒或其他痛苦的感觉。在社区和家庭的支持下，我们大多数人都能恢复过来。然而，有些人可能需要额外的帮助来应对正在发生的事件和不确定性。

灾难危机热线 (Disaster Distress Helpline, DDH) 是全国唯一一个旨在提供全年灾难危机咨询服务的热线。这一免费的多语言危机援助服务为美国及其领土内的每一位遭受着与自然或人为灾难相关的情绪困扰或其他心理健康问题的人士提供每周 7 天，每天 24 小时的全天候服务。

借助第三方口译服务，**DDH (1-800-985-5990)** 可以通过 **100** 多种语言帮助来电者与危机咨询顾问进行沟通，其中包括 **[中文普通话]**。拨打热线电话时，仅需表明您的首选语言，咨询顾问将会与口译员联系，你们双方将会同时在线通话。

来电者会与来自全国的危机处理中心网络的咨询顾问进行通话，这些咨询顾问经过培训且善解人意。热线的工作人员会提供支持性咨询服务，包括提供关于常见压力反映和健康的应对的信息以及转介至灾难相关资源，以获得后续护理和支持。

DDH 热线：致电 1-800-985-5990

- 全年 365 天，每周 7 天，每天 24 小时提供服务。
- 为您提供第三方口译服务，通过 **100** 多种语言帮助来电者与危机咨询顾问进行沟通，其中包括 **[中文普通话]**。

面向 ASL 用户提供可视电话 **ASL NOW**

- 对于失聪或重听人士以及使用美国手语 (American sign language, ASL) 作为主要或首选语言的人士，请使用您可使用可视电话的设备致电 **1-800-985-5990** 或登录 disasterdistress.samhsa.gov 点击“ASL Now”（现在开始 ASL），以便与精通 ASL 的 DDH 危机工作人员联系。
- 若您的主要或首选语言是其他的手语，您仍可以联系我们的 DDH VP，同时我们的 ASL 危机工作人员仍可以与您进行沟通。

DDH 短信服务：编辑文本发送至 1-800-985-5990

- 仅英语和西班牙语可全年 365 天，每周 7 天，每天 24 小时提供服务；若您的英语能力有限，也可以向我们发送短信。
- 适用标准的短信/数据费率（根据每个用户的移动手机计划）。

DDH 在线同伴支持社区

- 美国各地受灾害影响的人们可以在 Facebook 上的私密群组中与具有相似背景/经历的人联系，在灾后恢复期间相互帮助和支持。
- 各群组使用英语，若英语不是您的首选语言，则仍欢迎您加入群组之中并使用 Facebook 中的内置翻译工具来参与群组讨论。
- 欲了解更多信息，了解可加入哪些群组以及如何加入，请访问 <https://strengthenafterdisaster.org/peer-support/>（该网站为英语网站，但是可以使用浏览器扩展程序进行翻译）。