

隨著災難的發生，人們的反應往往伴有越來越多的焦慮、憂慮、悲傷、憤怒或其他痛苦的感覺。在社區和家庭的支持下，我們大多數人都能恢復過來。然而，有些人可能需要額外的幫助來應對正在發生的事件和不確定性。

災難危機熱線 (**Disaster Distress Helpline, DDH**) 是全國唯一一個旨在提供全年災難危機諮詢服務的熱線。這一免費的多語言危機援助服務為美國及其領土內的每一位遭受著與自然或人為災難相關的情緒困擾或其他心理健康問題的人士提供每週 7 天，每天 24 小時的全天候服務。

憑藉第三方口譯服務，**DDH (1-800-985-5990)** 可以用 **100 多種語言** 幫助來電者與危機諮詢顧問進行溝通，其中所提供的語言包括[繁體中文]。撥打熱線電話時，僅需表明您想要使用的語言，諮詢顧問將會與翻譯聯絡，同時你們將會同時進行線上通話。

來電者會與來自全國的危機處理中心網路、經培訓且善解人意的諮詢顧問進行通話。熱線的工作人員會提供支持性諮詢服務，包括提供關於常見壓力反映和健康的應對資訊，以及轉介至災難相關資源以獲得後續護理和支持。

DDH 熱線：致電 1-800-985-5990

- 全年 365 天，每週 7 天，每天 24 小時為您提供服務。
 - 為您提供第 3 方口譯服務，以 100 多種語言幫助來電者與危機諮詢顧問進行溝通，所提供的語言包括[繁體中文]。

面向 ASL 用戶提供 DDH 可視訊電話 ASL NOW

- 對於失聰或重聽人士以及使用美國手語 (American sign language, ASL) 作為主要或首選使用語言的人士，請使用您可使用可視訊電話的設備致電 1-800-985-5990 或造訪 disasterdistress.samhsa.gov 並按「ASL Now」(現在開始 ASL) 以便與精通 ASL 的 DDH 危機工作人員聯絡。
- 若您的主要或首選語言是其他的手語，您仍可以聯絡我們的 DDH VP，同時我們的 ASL 危機工作人員仍可以與您進行溝通。

DDH SMS：傳送簡訊至 1-800-985-5990

- 僅英語和西班牙語可全年 365 天，每週 7 天，每天 24 小時為您提供服務；若您的英語能力有限也可以向我們傳送簡訊。
- 適用標準的簡訊/數據費率 (根據每個用戶的移動手機計畫)。

DDH 線上同伴支持社區

- 美國各地受災害影響的人們可以在 Facebook 上的私密群組中與具有相似背景/經歷的人聯絡，在災後恢復期間相互幫助和支持。
- 各群組使用英語，若英語不是您的首選語言，則仍歡迎您加入群組之中並使用 Facebook 中的內置翻譯工具來參與群組的討論。
- 如欲瞭解更多資訊，並瞭解可加入哪些群組以及可以如何加入，請造訪：
<https://strengthafterdisaster.org/peer-support/>
(該網站為英語網站，但是可以使用網路附加元件進行翻譯)。