

재난 발생 시 사람들은 불안, 걱정, 슬픔, 분노, 기타 괴로운 감정을 크게 느낍니다. 지역 사회와 가족의 지지가 있다면 대부분은 다시 회복될 수 있습니다. 그러나 일부는 발생한 사건과 불확실한 상황에 대처하기 위해 추가로 도움이 필요할 수도 있습니다.

재난 고충 헬프라인(Disaster Distress Helpline, DDH)은 연중에 재난 위기 상담을 제공하기 위한 유일한 국영 핫라인입니다. 자연재해나 인재로 인해 감정적 고통이나 기타 정신 건강 우려를 겪고 있으며 미국 내에 있는 사람이라면 누구나 위기 지원 서비스를 연중무휴 무료로 받을 수 있습니다. 또한, 여러 언어가 지원됩니다.

제삼자 통역 서비스를 통해 DDH(1-800-985-5990)는 발신자와 위기 상담사를 100개가 넘는 언어로 연결합니다. 해당 언어에는 [한국어] 등이 포함됩니다. 핫라인으로 연락 시 선호하는 언어를 명시하고 기다리면 상담사가 통역사와의 연결을 처리할 것입니다.

발신자는 전국의 위기 센터 네트워크에 소속되어 훈련을 마친 상담사와 연결됩니다. 헬프라인 직원은 평범한 스트레스 반응과 건강한 대처를 포함해 힘이 되는 상담을 제공하며, 후속 관리와 지원을 위해 지역의 재난 관련 시설에 위탁하기도 합니다.

DDH 핫라인: 1-800-985-5990으로 연락

- 연중무휴 이용 가능합니다.
 - 발신자와 위기 상담사를 100개 이상의 언어로 연결하는 제삼자 통역 서비스를 이용할 수 있습니다. 해당 언어에는 [한국어] 등이 포함됩니다.

ASL 사용자를 위한 DDH 비디오 전화 ASL NOW

- 청각 장애가 있거나 미국 수화(American Sign Language, ASL)를 주 언어나 선호 언어로 사용하는 경우, 비디오 전화가 가능한 기기를 통해 1-800-985-5990으로 연락하거나 disasterdistress.samhsa.gov에서 “ASL Now(ASL 이용)”을 클릭해 ASL에 능숙한 DDH 직원과 연결할 수 있습니다.
- 다른 수화가 주 언어 또는 선호 언어인 경우에도 DDH VP에 연락하면 ASL 직원이 소통에 도움을 드릴 수 있습니다.

DDH SMS: 1-800-985-5990으로 문자 전송

- 영어에 능숙하지 않더라도 문자를 보내실 수 있습니다. 연중무휴이며, 영어와 스페인어만 지원됩니다.
- 표준 문자 메시지 / (각 이용자의 모바일 플랜에 따른) 데이터 요금이 적용됩니다.

DDH 온라인 공동 지원 커뮤니티

- 비공개 Facebook 그룹에서 미국 전역에서 재난을 겪은 사람들이 비슷한 배경/경험을 가진 사람들과 소통하며 회복 기간에 서로 지원 및 지지를 주고받을 수 있습니다.
- 그룹의 언어는 영어이지만, 영어가 모국어가 아닌 경우에도 Facebook의 자체 번역 기능을 이용해 그룹 토론에 참가할 수 있습니다.
- 자세한 정보와 가입할 수 있는 그룹에 대해 알아보려면 다음을 방문하세요.
<https://strenghtafterdisaster.org/peer-support/> (영어로 된 웹사이트지만 브라우저 확장으로 번역할 수 있습니다).