



American
Foundation
for Suicide
Prevention



RUTGERS HEALTH



自杀预防资源

应急资源

911

危机服务

24/7危机热线：988自杀与危机生命线

[988lifeline.org](https://www.988lifeline.org)

如果你或你认识的人正在挣扎或处于危机中，可以寻求帮助。拨打或发短信 988 或与 988lifeline.org 聊天。退伍军人，呼叫时按 1。

[危机短信行](#)

文本 TALK 至 741-741 与危机短信热线的训练有素的危机顾问免费 24/7 发送短信

[退伍军人危机热线](#)

发送短信至 838255

[Vets4勇士](#)

[SAMHSA 治疗转诊热线（药物滥用）](#)

1-800-662-HELP (4357)

[RAINN 全国性侵犯热线](#)

1-800-656-HOPE (4673)

[全国青少年约会虐待帮助热线](#)

1-866-331-9474

[特雷弗项目](#)

1-866-488-7386



**American
Foundation
for Suicide
Prevention**



RUTGERS HEALTH



还可以访问您的：

- 初级保健提供者
- 当地精神病医院
- 当地无需预约诊所
- 当地急诊科
- 当地紧急护理中心

寻找心理健康护理

[美国精神病学协会](#)

[美国心理学会](#)

[全国社会工作者协会](#)

[SAMHSA 心理健康提供者定位器](#)

[退伍军人事务部](#)

按心理健康状况分类的其他资源

酒精和毒品

[药物滥用和心理健康服务管理局](#)

[国家药物滥用研究所](#)

[匿名戒毒会](#)



**American
Foundation
for Suicide
Prevention**

[匿名戒酒会](#)



RUTGERS HEALTH



[负责的阿片类药物处方医师 \(PROP\)](#)

[国家酒精滥用和酒精中毒研究所](#)

[开始恢复](#)

[Detox Local 的戒毒和排毒指南](#)

[Addictionresource.net](#)

[匿名戒毒会](#)

焦虑障碍

[全国边缘型人格教育联盟](#)

[青少年健康](#)

[美国焦虑症协会](#)

双相情感障碍

[抑郁症和双相情感障碍支持联盟](#)

[全国边缘型人格教育联盟](#)

[全国孕产妇心理健康热线](#)

[青少年健康](#)

边缘型人格

[BPD视频](#)

[全国边缘型人格教育联盟](#)

自残

[青少年健康](#)



**American
Foundation
for Suicide
Prevention**



RUTGERS HEALTH



[自虐终于结束了](#)

抑郁症

[抑郁症和双相情感障碍支持联盟](#)

[全国边缘型人格教育联盟](#)

[全国孕产妇心理健康热线](#)

[Families for Depression Awareness](#)

[青少年健康](#)

[美国精神病学基金会](#)

[全国精神疾病联盟](#)

[HeadsUp伙计们](#)

进食障碍

[青少年健康](#)

[Overeaters 匿名](#)

[全国神经性厌食症和相关疾病协会](#)

[全国饮食失调协会](#)

[饮食失调匿名人士](#)

[Proud2Bme](#)

[了解饮食失调](#)

[全国饮食失调联盟](#)

情绪健康



**American
Foundation
for Suicide
Prevention**

[爱更响亮](#)

[我们一半](#)

[美国精神病学基金会](#)

[活跃的大脑](#)

[OK2TALK](#)

[建立联系](#)

[Inspire USA 基金会](#)

[全国心理健康对话](#)

[每个心都很重要](#)

[全球 Befrienders](#)

[退伍军人事务培训](#)

[退伍军人事务部心理健康工具包](#)

[退伍军人事务部心理健康](#)

孕产妇心理健康

[全国孕产妇心理健康热线, 1-833-852-6262 \(1-833-TLC-MAMA\)](#)

[产后支持国际帮助热线 \(1-800-944-4773\)](#)

精神分裂症

[Schizophrenia.com](#)

[全国精神疾病联盟](#)

强调





**American
Foundation
for Suicide
Prevention**

[退伍军人联合会](#)



RUTGERS HEALTH



Rutgers University Behavioral Health Care
SUPPORTING MIDDLESEX COUNTY

[压力 Management-HelpGuide.org](#)

[青少年健康](#)

自杀预防

[美国自杀学协会](#)

[危机短信专线](#)

[道吉中心 – 国家悲伤儿童和家庭中心](#)

[如何与孩子谈论您家庭中的自杀未遂 \(Rocky Mountain MIRECC\)](#)

[杰森基金会](#)

[杰德基金会](#)

[Lifeline 聊天](#)

[男性疗法](#)

[美国心理健康协会](#)

[全国预防自杀行动联盟](#)

[全国预防自杀生命线](#)

[现在很重要](#)

[父母、家人、朋友和盟友与 LGBTQ 人群联合起来 \(PFLAG\)](#)

[安全规划工具](#)

[救](#)

[防止青少年自杀协会](#)

[自杀预防资源中心](#)

[青少年健康](#)

[特雷弗项目](#)

[泰勒·克莱门蒂基金会](#)

[退伍军人危机热线](#)

[受伤战士项目](#)

联系与众不同。

多元化社区的资源

以下国家资源列表已经过准确性、心理健康和社区内容以及易用性的审查。它并不详尽无遗，AFSP [欢迎有机会查看和添加其他资源](#)。除了以下针对少数族裔社区的资源外，AFSP 还提供[一般危机和心理健康状况特定资源](#)。

一般资源

[包容性治疗师](#)是一个心理健康社区，致力于并实践：为所有交叉身份推进公正和公平；文化上肯定和回应客户关怀；以边缘化、服务不足的人群的需求为中心；庆祝所有身体中的所有身份和能力；去殖民化和去污化精神保健；以及消除精神保健中的系统性压迫和白人至上主义。在 Instagram [@inclusivetherapists](#)。

[黑色素与心理健康的](#)诞生源于一种愿望，希望将个人与致力于满足黑人和拉丁裔/西班牙裔社区心理健康需求的文化能力临床医生联系起来。他们致力于通过他们的网站、在线目录和每月活动来促进我们社区的成长和康复。在 Instagram 上 [@melaninandmentalhealth](#)。



在 [AAKOMA Project](#)，其使命是通过对话、学习和理解每个人都应该得到照顾和支持，帮助不同的青少年及其家人实现最佳的心理健康。我们深信，心理健康研究和护理必须使每个人都受益。

美国卫生与公众服务部少数族裔健康办公室（U.S. Department of Health and Human Services Office of Minority Health）鼓励其合作伙伴教育其社区，让他们了解改善获得心理健康保健和治疗的机会的重要性，并帮助打破其他障碍，例如对精神疾病的负面看法。

[美国心理健康协会](#)认识到，有色人种和所有生活被当权者边缘化的人与那些生活没有被贬低的人体验生活不同。他们经常经历公开的种族主义和偏执，这导致心理健康负担比其他人可能面临的更严重。种族主义是一个心理健康问题，因为种族主义会造成创伤。创伤与精神疾病有直接关系，需要认真对待。

犹太社区

[蓝鸽基金会：犹太心理健康资源](#)旨在解决犹太社区及其他地区的精神疾病和成瘾问题。

[Jewish Family Service](#) 是一个非营利性人类服务组织，提供 30 多项计划和服务，包括食品安全、住房稳定、心理健康咨询、老龄化护理、就业支持、难民安置、牧师和残疾服务。

[Prizmah：犹太心理健康组织](#)是一个面向犹太走读学校和 yeshivas 的网络，提供心理健康资源并加速教育创新。

[OK Clarity](#)是一个在线平台，让人们可以浏览并与经过审查的心理健康和健康专业人士建立联系，他们为犹太社区服务。



[JQ Helpline](#) 为 LGBTQ+ 犹太人、他们的家人和盟友提供包容性的支持和资源

。

[Relief](#) 是一个非营利组织，致力于支持国际犹太社区克服与精神疾病相关的各种疾病。

穆斯林社区

[Maristan](#) 是一个心理健康和信仰相交的组织。一支敬业的专业人士团队支持整体健康，提供对文化敏感的咨询、教育资源和社区参与机会。

[Khalil Center](#) 是一个心理和精神社区健康中心，推进植根于伊斯兰原则的心理学专业实践。

[SEEMA](#) 为患有心理健康问题的个人及其家人和亲人提供虚拟支持计划。

SEEMA 通过社交活动为因心理健康耻辱而感到羞耻和孤立的家庭提供归属感，将我们的社区成员聚集在一起。**SEEMA** 还通过教育研讨会和播客为穆斯林提供了解心理健康的知识和工具。此外，**SEEMA** 还倡导在当地清真寺内建立支持小组，并在伊斯兰学校中接受培训。

[Ruh Care](#) 是一个在线治疗平台，通过聊天、电话和实时视频聊天将用户与获得许可的穆斯林治疗师联系起来。

[Naseeha 穆斯林帮助热线](#) 为穆斯林社区提供解决心理健康问题所需的工具。通过这条保密的帮助热线，青少年可以每周 7 天从中午 12 点到凌晨 3 点通过电话获得即时、匿名和保密的支持。通过他们的教育计划，**Naseeha** 提高了社区内对心理健康的认识。

[Amala Hopeline](#) 是一条热线，为穆斯林青年提供了一种具有文化能力的咨询和资源推荐



[Calls for Comfort](#) 是一项由同行运营的面向穆斯林女性的热线呼叫服务。

黑人社区

除了以下资源外，请参阅心理健康联盟的[黑人心理健康资源列表](#)

[鲍里斯·劳伦斯·汉森基金会 \(Boris Lawrence Henson Foundation\)](#) 的愿景是消除非裔美国人社区对心理健康问题的耻辱感。

[李汤普森青年基金会](#) 设想了一个世界，在这个世界里，精神疾病被所有人认为是一种可以治疗的生物心理社会障碍，与之相关的耻辱感已不复存在；一个支持和鼓励在生命的每个阶段保持完整和福祉的世界。他们专注于非裔美国人社区的心理健康教育。

[Black Girls Smile](#) 的愿景是建立一个专注于确保所有年轻的非裔美国女性获得过上心理健康生活所需的资源和支持。

未经治疗的精神疾病也会使非裔美国男性更容易遭受药物滥用、无家可归、监禁和凶杀。Omega Psi Phi Fraternity, Inc. 和 NIMHD 发起了 [Brother, You're on My Mind](#) : Changing the National Dialogue About Mental Health Among African American Men，这是一项帮助开始关于心理健康的对话的倡议。查找[更多信息](#)或[下载他们的工具包](#)。

[Therapy for Black Girls](#) 是一个在线空间，致力于鼓励黑人女性和女孩的心理健康。在 Instagram 上 [@therapyforblackgirls](#)。

[Therapy for Black Men](#) 明白，找到合适的治疗师通常是一个漫长而具有挑战性的过程，黑人男性可能不知道从哪里开始。确定哪种治疗师最适合治疗特定问题并不是一件容易的事。[TherapyForBlackMen.org](#) 是一个帮助有色人种男性寻找治疗师的目录。使用该目录，男性可以



**American
Foundation
for Suicide
Prevention**



RUTGERS HEALTH



Rutgers University Behavioral Health Care
SUPPORTING MIDDLESEX COUNTY

按治疗师位置和专业搜索。按位置搜索，结果将包括您附近的治疗师，并显示他们的证书、位置和他们治疗的问题。在 TherapyForBlackMen.org，男性还将找到广泛的资源，旨在帮助他们寻找具有多元文化能力的治疗师。

[The Defensive Line](#) 的使命是通过改变我们关于心理健康的沟通和联系方式，结束青少年自杀的流行，尤其是对有色人种年轻人。

[Black Emotional and Mental Health Collective](#) 是一个由倡导者、瑜伽老师、艺术家、治疗师、律师、宗教领袖、教师、心理学家和活动家组成的集体，致力于黑人社区的情绪/心理健康和康复。他们设想了一个黑人康复没有障碍的世界。他们的使命是消除黑人在获得情感健康护理和治疗或保持联系方面遇到的障碍。他们通过教育、培训、宣传和创意艺术来实现这一目标。在 Instagram 上 [@ beamorg](#)。

[拉夫兰基金会](#) 致力于以独特而有力的方式为有色人种社区展示，特别关注黑人妇女和女孩。我们的资源和计划是协作的，它们优先考虑机会、访问、验证和治疗。我们正在成为我们一直在等待的人。在 Instagram 上 [@thelovelandfoundation](#)。

西班牙裔/拉丁裔社区

[全国西班牙裔健康联盟 \(National Alliance for Hispanic Health\)](#) 致力于确保健康融合最好的科学、文化和社区。他们通过倾听个人的意见、投资于领先的社区组织、与国家合作伙伴合作、检查和改进可用的资源和系统以及设计解决方案以使健康成为每个人生活的一部分来实现这一目标。他们不断努力提高护理质量，让所有人都能获得护理。



[SanaMente/Each Mind Matters](#) 是加州的心理健康运动。有数百万个人和数千个组织致力于促进心理健康。他们提供了一个网站，里面充满了西班牙语的以文化为重点的心理健康信息。

国家西班牙裔和拉丁裔[预防技术转让中心](#)很高兴与美国预防自杀基金会合作，提供有关[西班牙裔和拉丁裔](#)自杀预防的新情况说明书，以供下载和分发。本情况说明书已从英语翻译成西班牙语和葡萄牙语。

[全国拉丁裔行为健康协会 \(NLBHA\)](#) 的成立是为了满足拉丁裔人群在行为健康领域统一全国声音的需求，并引起人们对在获取、利用、基于实践的研究和训练有素的人员领域存在的巨大差异的关注。

Comunilife 独特的 [Life is Precious™/La Vida es Preciosa](#) 计划可防止年轻的拉丁裔自杀——这是该国自杀未遂率最高的青少年群体。Life is Precious™ 结合了个人和团体咨询、艺术治疗、学术支持以及营养和健身活动。精神科服务由合作诊所提供。

MANA, 全国拉丁裔组织® (MANA) [成立于 1974 年](#)，是一个全国性的草根会员组织，在全国各地设有分会、个人会员和附属机构。MANA 在影响我们社区的问题上代表拉丁裔女性、青年和家庭的利益。MANA 在公共领域的许多重大问题上为拉丁裔的主要声音做出了贡献，特别是在教育、健康和福祉、金融知识、平等和公民权利以及移民改革领域。

[Therapy for Latinx](#) 是一个新的在线数据库，使拉丁裔人可以轻松地自己的社区中找到心理健康专业人士。Therapy For Latinx 对于心理健康专业人士和寻求心理健康治疗的人来说都很容易使用。如果您正在寻找治疗师，您可以通过 **state** 或 **add keywords** 搜索数据库（如果您正在搜索特殊焦点）。对于希望被纳入数据库的拉丁裔治疗师，列表表格简单明了。该资源还提供英语和西班牙语版本，Therapy For Latinx 与 Mental Health America 合作提供免费的在线心理健康筛查。在 Instagram 上 [@therapyforlatinx](#)。



[Help Advisor](#) 使用美国人口普查局的联邦数据发现，有 380 万西班牙裔美国人没有获得他们需要的心理健康保健服务。本报告探讨了这个问题，包括专家公共卫生分析和当地西班牙语资源，以帮助为拉丁裔美国人服务。此资源也适用于[希望了解更多信息](#)的英语使用者。

亚裔美国人、夏威夷原住民和太平洋岛民社区

[亚洲和太平洋岛民美国人健康论坛](#)影响政策，动员社区，并加强项目和组织，以改善亚裔美国人、夏威夷原住民和太平洋岛民的健康状况。APIAHF 设想了一个所有人都分担责任并采取行动确保当代和后代拥有健康和充满活力的社区的世界。

[Asian Mental Health Collective](#) 的使命是提高人们对心理健康护理重要性的认识，促进情绪健康，并挑战全球亚裔社区对精神疾病的耻辱感。

[南亚心理健康联盟 \(South Asian Mental Health Alliance\)](#) 是一个新的非营利性社区网络，旨在围绕心理健康相关问题吸引、教育和动员不列颠哥伦比亚省南亚社区。在 Instagram @southasianmentalhealthalliance。

[亚裔美国人心理学会](#)致力于通过各种资源和倡议帮助亚裔美国人取得成功。

[全国亚裔美国人太平洋岛民心理健康协会](#)为亚裔美国人、夏威夷原住民和太平洋岛民提供心理健康和行为服务。

[南亚心理健康倡议和网络 |SAMHIN](#) 是一家非营利组织，致力于解决美国南亚社区的心理健康需求。

[亚裔美国人健康倡议 \(AAHI\)](#) 致力于通过公平、社区参与、数据驱动的方法等来改善亚裔美国人的健康状况。



[亚裔心理健康项目](#)旨在教育和增强亚裔社区寻求心理健康保健的能力。

[Asians Do Therapy](#) 致力于减少耻辱感并增加亚裔社区获得心理健康资源的机会。

[Subtle Asian Mental Health](#) 是一个 Facebook 群组，它将自己描述为人们不加评判地谈论心理健康问题的地方。

[亚裔美国人种族主义和心理健康资源](#)为学习者、家长、教育工作者、心理健康临床医生和盟友提供量身定制的资源。

[哥伦比亚大学工程与应用科学学院傅氏基金会提供的 50 个免费反种族主义和心理健康资源](#)包括为亚裔美国人和太平洋岛民（AAPI）社区提供的许多心理健康和自我保健资源。

原住民和原住民社区

[美洲印第安人和阿拉斯加原住民（AI/AN）国家预防自杀战略计划](#)是一项解决自杀预防问题的全国性倡议，其基础是促进部落、部落组织、城市印第安人之间的合作

组织和印第安人卫生服务（IHS）。本网站旨在提供资源以支持自杀预防工作，并帮助社区和个人了解和获得与自杀相关的服务。

[美国原住民青年中心（Center for Native American Youth）](#)认为，所有美国原住民青年都应该过上充实而健康的生活，拥有平等的机会，并从他们的文化和彼此中汲取力量。作为一项政策计划，他们致力于通过青年认可、激励和领导来改善美国原住民青年的健康、安全和整体福祉；研究、宣传和政策变革；以及作为国家资源交易所。

[全国美洲印第安人和阿拉斯加原住民/心理健康技术转让中心网络](#)在全国美洲印第安人和阿拉斯加原住民 MHTTC 正在进行的系列中汇编（并继续更新）资源：支持心理健康提供者的策略 - 在危机时期相互赋能。本指南专为原住民和/或与美洲印第安人和阿拉斯加原住民合作的提供者量身定制。



[We R Native](#) 是由原住民青年为原住民青年提供的综合健康资源，提供有关他们最关心的主题的内容和故事。他们努力促进我们当地社区和整个国家的整体健康和积极增长。

[印第安人国家零自杀](#) 工具包包含关于在印第安人国家实施零自杀的建议、其他人在自己实施中使用的表格和工具，以及以各种土著卫生系统（IHS 和部落）为特色的视频，他们致力于为其社区实施零自杀框架并使其本土化。

LGBTQ 资源

LGBTQ 危机热线

[特雷弗项目](#)

为处于危机中的 LGBTQ 青年提供保密支持，每周 7 天、每天 24 小时。

TrevorLifeline

1-866-488-7386

危机干预和自杀预防电话服务 24/7/365 提供。

TrevorChat

[与 Trevor 顾问的机密在线即时消息，24/7 全天候可用。](#)

通过计算机访问。

TrevorText

Text Text START 至 678-678

与 Trevor 顾问发送机密短信，24/7/365 可用。

可能需要支付标准消息费。

[SAGE LGBT 长者热线](#)

在 SAGE LGBT 长者热线上交谈并发表意见。将 LGBT 老年人与友好的响应者联系起来。适用于 LGBT 老年人和看护人。



**American
Foundation
for Suicide
Prevention**



RUTGERS HEALTH



1-877-360-LGBT (5428)

保密支持和危机应对，24/7 全天候可用。

[Trans Lifeline](#)

在美国和加拿大提供的 24/7 全天候热线，由跨性别者为跨性别者服务。

1-877-565-8860 (美国)

1-877-330-6366 (加拿大)

保密的 24/7 危机支持。

非 LGBTQ 特定危机热线

[988 Suicide & Crisis Lifeline](#)

988

全天候可用

[危机文本 Line](#)

Text TALK 至 741-741

24/7 全天候可用

LGBTQ 支持服务

[从美国心理健康 \(MHA\) 查找 LGBTQ 友好疗法](#)

信息，了解如何找到 LGBTQ 友好疗法。

[TrevorSpace](#)

一个面向 LGBTQ 年轻人及其朋友的在线国际点对点社区。

LGBTQ 组织

- [美国进步中心](#)
- [家庭接纳计划](#) — [建立健康未来的海报](#)
- [GLAAD](#)
- [GLSEN 公司](#)



**American
Foundation
for Suicide
Prevention**



RUTGERS HEALTH



- [人权运动](#)
- [全国 LGBTQ 工作组](#)
- [PFLAG](#)
- [LGBT老年人服务与倡导 \(SAGE\)](#)
- [特雷弗项目](#)
- [跨性别法律中心](#)
- [威廉姆斯研究所](#)

军人自杀预防资源

如果您有自杀的念头，可以和朋友、家庭成员、健康专业人士交谈，或者拨打军事和退伍军人危机热线：**1-800-273-8255**。按 **1** 选择 **Military and Veterans**（军人和退伍军人）。

Cohen's Veterans Network（为全国各地的退伍军人提供服务的诊所）

<https://www.cohenveteransnetwork.org/>

988自杀与危机生命线

电话或短信988。按 1

Chat 988lifeline.org

Vets 4 勇士

855-838-8255

vets4warriors.com

勇士关怀办公室政策

warriorcare.dodlive.mil



**American
Foundation
for Suicide
Prevention**



RUTGERS HEALTH



心理健康卓越中心

pdhealth.mil/resources/call-centers

InTransition

电话 1-800-424-7877

pdhealth.mil/resources/intransition

军事单一来源

1-800-342-9647

militaryonesource.mil

幸存者悲剧援助计划 [TAPS]

1-800-959-8277

taps.org

退伍军人管理局 (VA) 资源

mentalhealth.va.gov/suicide_prevention

VA 的护理人员支持热线 (CSL)

1-855-260-3274

美国预防自杀基金会 (American Foundation for Suicide Prevention) 致力于挽救生命，为受自杀影响的人 (包括那些经历过损失的人) 带来希望。AFSP 通过公共教育和社区计划营造一种对心理健康保持明智的文化，通过研究和宣传发展自杀预防，并为受自杀影响的人提供支持。AFSP 由首席执行官 Robert Gebbia 领导，总部位于纽约，在华盛顿特区设有公共政策办公室，在所有 50 个州、华盛顿特区和波多黎各都设有地方分会，并在全美范围内开展计划和活动。在其最新的年度报告中了解有关 AFSP 的更多信息，并通过在 Facebook、Twitter、Instagram 和 YouTube 上关注 AFSP 加入关于预防自杀的对话。