

# 自杀预防



# 获得支援

## 24/7 全天候自杀预防与危机热线

与经验丰富的专业人员交流的资源，这些专业人员可以倾听和回答有关自杀或自伤的问题，或为您联系心理健康支援服务。

### 988 Suicide Prevention & Crisis Lifeline (988 自杀预防与危机生命热线)

通过全面的在线资源或生命热线支援帮助任何处于自杀危机或情绪困扰的个人的全国性资源

**英语：**致电或发短信至 9-8-8

**西班牙语：**致电 9-8-8 并按“2”或发短信“AYUDA”至 9-8-8

**25岁以下 LGBTQ+ 青少年：**致电 9-8-8 并按“3”或发短信“PRIDE”至 9-8-8

**退伍军人：**致电 9-8-8 并按“1”或发短信至 838-255

**聋人和/或听障人士：**988lifeline.org/help-yourself/for-deaf-hard-of-hearing/

**网站/聊天：** [988lifeline.org](https://988lifeline.org)

### 24/7 Crisis Text Line (全天候危机短信热线)

使用短信的心理健康支援和危机干预服务

**英语：**发短信“HOME”至 741741 或在 WhatsApp 上发信息至“443-787-7678”

**西班牙语：**发短信“AYUDA”至 741741 或在 WhatsApp 上发信息至“442-AYUDAME”

**聋人和/或听障人士：**发短信“HEARME”至 839863

**网站/聊天：** <https://www.crisistextline.org/>

### The Trevor Project (“特雷弗计划”)

为 25 岁以下的 LGBTQ+ (性少数群体) 年轻人和盟友提供的危机支援

**英语：**致电 1-866-488-7386 或发短信“START”至 678-678

**网站/聊天：** [thetrevorproject.org/get-help](https://thetrevorproject.org/get-help)

扫描二维码获取自杀预防建议与资源。



# 自杀预防



# 获得支援

## 心理健康支援热线/暖线

以下资源是为寻找支援的个人或担忧的亲友提供危机干预和心理健康支援的更多电话、短信和在线聊天服务。

### 所有年龄

#### LA County Department of Mental Health ACCESS Warm Line (洛杉矶县心理健康局 ACCESS 暖线)

为洛杉矶县居民联系心理健康服务的资源  
英语/西班牙语: 1-800-854-7771

#### Los Angeles County Human Services Hotline (洛杉矶县公众服务热线)

洛杉矶县内的资源分享和服务提供者转介  
电话: 拨打 "211" (24/7 全天候英语、西班牙语和其他语言)

#### CalHOPE Connect 暖线

为所有可能需要 COVID-19 相关支援的加州居民提供安全、可靠且具文化敏感度的情感支持的加州资源

电话: 833-317-5200 (24/7 全天候英语 | 西班牙语)  
网站: <https://www.211la.org/>

#### National Alliance on Mental Illness (全国精神疾病联盟)

为精神病患者提供支援服务和资源分享

电话: 800-950-NAMI [6264] (周一至周五, 太平洋时间早上 7 点至晚上 7 点, 仅限英语)  
短信: 发短信 "NAMI" 至 741-741 (24/7 全天候, 仅限英语)  
聊天: <https://nami.org/help> (仅限英语)

#### National Disaster Distress Helpline (全国灾难困扰援助热线)

自然和人为灾难 (包括 COVID-19) 后的危机心理辅导  
电话: 800-985-5990 (24/7 英语 | 24/7 西班牙语)

#### Veterans Crisis Line (退伍军人危机热线)

为曾在军队/武装部队服役的任何人提供的危机支援  
英语: 致电 1-800-273-8255 并按 1 或发短信至 838255  
网站/聊天: <https://www.veteranscrisisline.net/get-help/chat>

### 儿童、青少年和家庭

#### California Youth Crisis Line (加州青少年危机热线)

为加州青少年及家庭提供危机心理辅导和资源分享

英语: 致电或发短信至 1-800-843-5200  
网站: <http://calyouth.org/cycl/>

#### Didi Hirsch (迪迪赫希) Teen Line (青少年热线)

由青少年为青少年开通的危机热线  
电话: 310-855-4673 (太平洋时间下午 6 点至晚上 10 点, 仅限英语)  
短信: 发短信 "TEEN" 至 839863 (太平洋时间下午 6 点至晚上 9 点, 仅限英语)

#### The Trevor Project (“特雷弗计划”)

为 LGBTQ+ 年轻人和盟友提供的危机支援  
电话: 1-866-488-7386 (24/7 全天候, 仅限英语)  
短信: 发短信 "START" 至 678-678 (24/7 全天候, 仅限英语)  
聊天: [thetrevorproject.org/get-help](https://thetrevorproject.org/get-help) (24/7 全天候, 仅限英语)

扫描二维码获取自杀预防建议与资源。



# 自杀预防



# 获得支援

## 心理健康与自杀预防资源 (适用于个人和团体)

以下是具有独特身份的个人和团体可以利用的更多支持来源。其中一些资源可能提供电话或在线聊天支援，另一些资源提供转介或在线联络空间。

### 适用于特定文化群体与身份的社区资源

#### Asian Pacific Counseling and Treatment Centers (亚太心理辅导和治疗中心)

南加州心理健康中心，旨在满足亚太人士（包括移民和难民）的独特需求

电话：213-252-2100（以亚洲语言、西班牙语和英语提供服务）

网站：<https://www.apctc.org/>

#### Didi Hirsch Suicide Prevention Center (迪迪赫希自杀预防中心)

服务于试图自杀的人士和/或有亲人自杀的人士的支援中心

电话：(888) 807-7250

网站：<https://didiirsch.org/services/suicide-prevention/>

#### LA County DMH Older Adult Services (洛杉矶县心理健康局老年人服务)

为老年人（60岁以上）设计的项目和服务

洛杉矶县虐待老人举报热线：877-477-3646

电话：213-351-7284

网站：<https://dmh.lacounty.gov/our-services/older-adults/>

#### National Alliance on Mental Illness - Resources for Specific Identities and Cultural Groups (全国精神疾病联盟 - 特定身份和文化群体的资源)

特定文化群体、社区和身份可以利用的心理健康资源

网站：<https://www.nami.org/Your-Journey/Identity-and-Cultural-Dimensions>

- 亚裔和太平洋岛民
- 黑人/非洲裔
- 西语裔/拉丁裔
- 原住民
- LGBTQI
- 身心障碍者

#### New Hope Grief Support Community (新希望哀痛支援社区)

帮助失去亲人的儿童和家庭通过建立联系和获得支持找到希望和疗愈的支持团体和家庭项目

电话：562-429-0075（仅限英语）

电子邮件：[support@newhopegrief.org](mailto:support@newhopegrief.org)

网站：<https://www.newhopegrief.org/>

#### Postpartum Support International (国际产后支援)

为最近生育的个人提供支持资源

英语：致电 1-800-944-4773 (4PPD) 并按“2”或发短信至 800-944-4773

西班牙语：致电 1-800-944-4773 (4PPD) 并按“1”或发短信至 971-203-7773

网站：<https://www.postpartum.net/>

#### The Trevor Project 24/7 Suicide Hotline (“特雷弗计划”全天候自杀热线)

为25岁以下LGBTQ+年轻人和盟友提供的危机支援

电话：1-866-488-7386（仅限英语）

短信：发短信“START”至 678-678（仅限英语）

聊天：[thetrevorproject.org/get-help](https://thetrevorproject.org/get-help)（仅限英语）

#### Suicide Prevention Lifeline

#### Native Americans and Alaskan Natives (自杀预防生命热线：美国原住民和阿拉斯加原住民)

为美国原住民和阿拉斯加原住民提供的适应特定文化的资源和转介

网站：<https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/native-americans/>

扫描二维码获取自杀预防建议与资源。



# 自杀预防



# 获得支援

## 心理健康与自杀预防学习资源 (适用于个人和团体)

以下资源提供了更多了解心理健康知识、接触并参与促使围绕预防、疗愈和身心健康的对话常态化的运动的机会。

### 本地与全州范围的资源

#### Los Angeles County Youth Suicide Prevention Project

(洛杉矶县青少年自杀预防计划)

适用于教育工作者、家长和学生的有关在学校环境中预防自杀的资源。

网站: <https://preventsuicide.lacoe.edu/>

#### Why We Rise LA (“我们为何崛起 LA”)

由洛杉矶县心理健康局主导的项目,旨在通过艺术、连接、社区参与和创意表达来鼓励身心健康和疗愈

网站: <https://werise.la/>

电子邮件: [info@werise.la](mailto:info@werise.la)

Instagram: @werise\_la

#### Los Angeles Suicide Prevention Network (洛杉矶自杀预防网络)

位于洛杉矶的心理健康专业人士和倡导者网络

网站: <http://lasuicidepreventionnetwork.org/about-laspn/>

电子邮件: [info@lasuicidepreventionnetwork.org](mailto:info@lasuicidepreventionnetwork.org)

Instagram/Twitter: @lac\_spn

#### “Never A Bother” Campaign (“绝不是麻烦”宣传活动)

由青少年设计的预防加州青少年和年轻人自杀的策略,方法是减少自伤,同时鼓励友人认识到他们支持陷入危机的他人的能力。

网站: [neverabother.org](http://neverabother.org)

Instagram: @neverabother

Tiktok: @neveraboth

扫描二维码获取自杀预防建议与资源。

