

如何支持经历心理健康危机的人

危机是什么样的？

心理健康危机可以发生在任何年龄的人身上。它因人而异，但最需要注意的是，当你爱的人行为或情绪变化到无法正常生活时。心理健康危机也可能表现为情绪爆发，作为一种求助的信号。

危机可能表现为：

- 自杀的想法或行为
- 惊恐发作
- 自残
- 精神病发作，患者看到和听到并不存在的事物，可能会以极端的方式表现出来
- 新的危险行为（毒品、酒精、性行为、购物、鲁莽驾驶）
- 新出现的焦虑或愤怒
- 长时间的社会隔离/回避



如果你认为亲人正在经历危机，你能做什么？

A

OR

B

A medical emergency

如果是医疗紧急情况，请拨打911或将他们送往最近的医院。



A mental health crisis

如果是心理健康危机，私下与他们一对一交谈。

+

问问他们发生了什么，他们的感受如何，是什么可能导致他们行为的变化。

如果亲人有自杀倾向

不要让他们独自一人，并询问他们是否愿意去医院寻求帮助。

如果需要，和他们一起拨打911。

你可以对经历危机的人说些什么？

使用对抗性语言
“你为什么这样做，
给大家带来麻烦？”



不要：

打断他们
忽视或拒绝他们的感受
“就这些吗？”
“其他人现在的情况更糟。”

在询问发生了什么时，使用开放
式、简单的问题。
“发生了什么？”“你感觉怎么样？”



做：

保持冷静，
并给他们足够的空间来谈论。
表现出同理心，并且不要评判他们。
“听起来你正经历艰难的时刻，
我可以怎么帮助你？”

需要记住的事项

作为帮助者，你的首要任务是帮助你的亲人保持安全，并在他们决定寻求帮助时提供去处。理解你的亲人不一定需要告诉你任何事情。他们可能拒绝谈论他们的危机，这没关系。即使你不了解全部情况，通过提供资源，你仍然可以支持他们。

记得也要照顾自己。如果在帮助他人度过心理健康危机后感到不安或困扰，你可以寻求心理健康资源，如咨询，来处理和理解自己的反应。



资源

Council of Peoples Organization

- 1077 Coney Island Ave, Brooklyn, NY 11230
- (929) 706-9106 | info@copo.org | anuzzi@copo.org
- 阿拉伯语，孟加拉语，达里语，英语，印地语，旁遮普语，乌尔都语

Arab American Association of New York

- Bayside, Brooklyn
- (718) 745-3523 | info@arabamericanny.org
- 阿拉伯语，英语

Garden of Hope

- Flushing, Queens
- (877) 990-8595 | info@gohny.org
- 广东话，英语，福建话，普通话，台湾话

Hamilton-Madison House

- 253 South Street, 3rd Floor, New York, NY 10002
- (212) 720-4540 | BehavioralHealth@hmonline.org
- 高棉语，广东话，福建话，日语，高棉语，韩语，普通话，台湾话，越南语，英语

Korean Community Services

- 203-05 32nd Ave, Bayside, NY 11361
- (718) 366-9540 | kcsmhcc@kcsny.org
- 英语，韩语

South Asian Council for Social Services

- 143 02 45th Avenue, Flushing, NY 11355
- (718) 321-7929 | sacss@sacssny.org
- 孟加拉语，广东话，英语，古吉拉特语，印地语，马来语，普通话，尼泊尔语，旁遮普语，泰米尔语，他加禄语，泰卢固语，乌尔都语

Sapna NYC

- 2348 Waterbury Ave, Bronx, NY 10462
- (718) 828-9772 | info@sapnanyc.org
- 孟加拉语，英语，印地语，乌尔都语