



988

SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

为华盛顿州所有在情绪危机中的人提供资源

免费 | 保密 | 多语言服务

无论何时：白天、夜晚、周末、节假日

无论原因：心理健康困扰、对药物使用的担忧、自杀念头、人生重大变故。988 热线随时为您守候。

 **致电**  **发短信**  **在线聊天**

988 提供全天候 (24小时、全年无休) 免费的保密支持服务，适用于任何处于危机中的人群，包括有自杀念头、心理健康/药物滥用问题，或情绪极度低落者。致电或发送短信至 988，或访问 988lifeline.org 在线聊天，您将与专业人士取得联系，获得贴心关怀与支持。无论是危机中的本人，或是陪伴危机者的人，都可以通过固定电话、手机或网络电话拨打 988 热线。

联系 988 后会发生什么？

致电或发送短信至 988，或通过网站 988lifeline.org 在线聊天时，您将接通一位危机干预员。他们会倾听、理解问题带来的影响，并给您提供支持资源。988 干预员均经过专业培训，能帮助减轻危机强度，并协助连接本地支持资源，提升您的身心健康。

988 如何保护使用者的隐私？

联系 988 获取帮助不需要透露姓名或所在位置。若您致电或发短信，988 生命线干预员只会看到电话号码。若您选择在线聊天，则仅显示 IP 地址。您无需提供任何个人信息也可以获得帮助。

有人倾听。有人回应。有处可去。您并不孤单。

更多信息，请访问 doh.wa.gov/988/zh-hans

如需获取本文件的其他格式，请致电 1-800-525-0127。聋人或听力障碍者请拨打 711 (Washington Relay)，或发送电子邮件至 doh.information@doh.wa.gov。