

# 心理健康资源

这不是一份完整的清单，但它是寻求心理健康服务的一个有利起点。

TTY专线—听力和语言障碍人士请致电 1-800-799-4889

## 心理健康危机

自杀预防生命热线

988 或 800-273-8255 • [www.988lifeline.org](http://www.988lifeline.org)  
全天候免费提供，可与经过培训的危机顾问进行保密对话。

危机短信专线

发送短信“HOME”至741741 • [www.crisistextline.org](http://www.crisistextline.org)  
全天候免费提供，可与经过培训的危机顾问进行保密对话。

MA州行为健康协助专线

致电或发短信至833-773-2445 • [www.masshelpline.com](http://www.masshelpline.com)  
全天候免费提供，可与经过培训的危机顾问进行保密对话。

精神科应急服务

800-640-5432 • 每天 24 小时，每周 7 天  
危机期间的帮助。由Advocates提供服务。

Samaritans

877-870-4673 • 每天 24 小时，每周 7 天  
为受到自杀影响的人士提供危机协助专线和悲伤支持服务。

## 一般支持

Behavioral Health Partners Metrowest

844-528-6800 <https://metrowesthub.findhelp.com/>  
为个人与大Metrowest地区的行为健康和社会服务合作机构建立连结。

INTERFACE转介服务协助热线

免费咨询心理健康专业人员，了解相关资源。Natick居民可获得个性化且与其相配的门诊咨询服务转介。

协助热线号码：888-244-6843  
周一至周五上午9点至下午5点（东部时间）  
<https://interface.williamjames.edu/>

NAMI协助热线

NAMI 协助热线是一项免费的全国性同伴支持服务，为心理健康疾病的患者、他们的家属和照护者、心理健康服务提供者 and 大众提供信息、资源转介和支持。

协助热线号码 800-950-NAMI  
周一至周五上午10点至晚上10点（东部时间）  
电子邮件：[info@nami.org](mailto:info@nami.org)

Voices Against Violence（反暴力之声）

800-593-1125 • 每天 24 小时、每周 7 天提供服务  
为受到性暴力和/或家庭暴力影响的人士提供协助热线和服务。

## 物质误用

MA州物质使用局服务热线

800-327-5050 • [www.helplinema.org](http://www.helplinema.org)  
针对酒精和毒品问题的免费、保密的信息和转介服务。提供任何语言的服务。由MA州公共卫生部门提供服务。  
每天 24 小时、每周 7 天提供服务

RISE 阿片类药物过量预防计划

508-935-2960 • 1 Grant St, Suite 100, Framingham  
有关阿片类药物过量预防和获得治疗服务的免费保密信息。提供Narcan分发、减少危害工具包、性传播感染的咨询和检测。由司法资源研究所（JRI）提供服务。

周一和周五上午8点半至下午3点半（东部时间）；  
周二、周三和周四上午8点半至下午6点半（东部时间）

SMOC Recovery Coaches

508-872-4853 分机号码 2343 • 周一至周五上午9点至下午5点（东部时间）

由经验丰富的康复教练向正在或想要从阿片类药物使用障碍中康复的人士提供免费、保密的支持。由South Middlesex机会委员会提供服务。

马萨诸塞州药物上瘾康复机构（MOAR）

提供遍及MA全州治疗与康复服务的资源列表。  
[www.moar-recovery.org/resources](http://www.moar-recovery.org/resources)

Natick镇卫生部门

508-647-6623 • 13 E. Central St., 2 楼, Natick

请发送电子邮件到 [natick180@natickma.org](mailto:natick180@natickma.org) 与 Natick 180 联系，以获得治疗指引和支持方面的保密协助。

星期一至星期三上午8点半至下午5点；星期四上午8点半至下午7点；星期五上午8点半至中午12点半（东部时间）

## 进食障碍

全国进食障碍协会 [nationaleatingdisorders.org](http://nationaleatingdisorders.org)

电话：800-931-2237：周一至周四上午11点至晚上9点；周五上午11点至下午5点（东部时间）

短信：800-931-2237：周一至周四下午3点至下午6点；周五下午1点至下午5点（东部时间）

在线聊天：周一至周四上午9点至晚上9点；周五上午9点至下午5点（东部时间）

LGBTQ+ 者（女同性恋者、男同性恋者、双性恋者、跨性别者、酷儿及其他）的支持

The Trevor Project

866-488-7386 • [www.thetrevorproject.org](http://www.thetrevorproject.org)

面向 LGBTQ+（女同性恋者、男同性恋者、双性恋者、跨性别者、酷儿及其他）年轻人的全国 24 小时免费保密热线。

OUT MetroWest

508-875-2122 • [www.outmetrowest.org](http://www.outmetrowest.org)

为 MetroWest 地区的 LGBTQ+ 者（女同性恋者、男同性恋者、双性恋者、跨性别者、酷儿及其他）和青年联盟提供定期安排的会议和活动的地方组织。

## 心理健康应用程序

- 1) [NotOk](#)
- 2) [CalmHarm App](#)
- 3) [Youper](#)
- 4) [Sanvello](#)



如果您有任何疑问或疑虑，请发送电子邮件到 [natick180@natickma.org](mailto:natick180@natickma.org) 与我们联系