

青少年物质使用资源

危机支援

MA州物质使用求助热线

800-327-5050
面向青少年和年轻人的全天候免费治疗指引服务
<https://helplinema.org/for-parents/>

危机短信专线

发送短信“HOME”至741741
全天候的免费服务

自杀预防生命线

988 / (800-273-8255) 全天候的免费服务

The Trevor Project

866-488-7386
为 LGBTQ+ (女同性恋者、男同性恋者、双性恋者、跨性别者、酷儿及其他) 青少年提供的全天候热线服务

Samariteens (撒马利亚青少年)

800-252-TEEN (8336)
为青少年提供的免费全天候求助热线
平日下午 3 点至晚上 9 点以及周末上午 9 点至晚上 9 点均有青少年工作人员值班

当地支援

INTERFACE转介服务

免费转介门诊咨询服务
888-244-6843 周一至周五上午 9 点至下午 5 点

Behavioral Health Partners MetroWest

MetroWest 地区免费转介服务
844-528-6800 周一至周五上午 9 点至下午 5 点半
健康与社会服务搜索中心
<https://metrowesthub.findhelp.com>

Tempo年轻人资源中心

为正在过渡到成年的 17到24 岁的年轻人提供服务
Framingham 508-879-1424

OUT MetroWest

为 LGBTQ+ (女同性恋者、男同性恋者、双性恋者、跨性别者、酷儿及其他) 青少年提供的项目
508-875-2122
www.outmetrowest.org

JRI的Rise计划

免费提供 Narcan、药物过量、预防和减少危害的服务；服务对象为 18 岁以上的人士
Framingham 508-935-2960

SMOC的YARMC计划

面向 18到24 岁男性的位于Framingham (弗雷明翰) 的住宿康复计划
508-872-4853

吸烟/电子烟

QuitWorks

为 12 岁以上的人士提供全天候免费电话咨询和资源
800-QUIT-NOW (电话)
mass.gov/quitting (在线注册)

Truth Initiative

帮助青少年和年轻人戒电子烟的免费短信计划
发送短信“DITCHVAPE”至 88709
<https://truthinitiative.org/>

My Life, My Quit (我的生活，我的戒烟)

帮助青少年和年轻人戒电子烟的免费短信计划
发送短信“Start My Quit”至 36072
致电 855-891-9989
<https://ma.mylifemyquit.org/>

Smokefree Teen (无烟青少年)

为 13到17 岁青少年提供的戒烟免费资源和工具
发送短信“QUIT”至 47848
请访问 <https://teen.smokefree.gov/>

quitSTART

戒烟的免费手机应用程序

练习使用6个 D

不同的情况可能会“触发”使用物质的冲动。这6个“D”可以帮助您应对这些冲动。

- 延迟 DELAY**
- 做其他的事情 DO SOMETHING ELSE**
- 深呼吸 DEEP BREATHING**
- 与朋友交谈 DIALOGUE WITH FRIENDS**
- 积极正面地引导精力 DIRECT ENERGY POSITIVELY**
- 喝水 DRINK WATER**

信息改编自马萨诸塞大学医学院

支持会议

Alcoholics Anonymous (匿名戒酒会)

<https://alcoholicsanonymous.com/>

Narcotics Anonymous (匿名戒毒会)

<https://www.na.org/meetingsearch/>

SMART Recovery

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

医院项目

Boston儿童医院的ASAP项目

青少年物质使用与药物上瘾计划 (ASAP) 617-355-2727

MA州总医院的 ARMS 项目

药物上瘾康复管理服务 (ARMS) 617-643-4699

BMC 的 CATALYST 诊所

青少年/年轻人物质上瘾治疗中心 (CATALYST)
617-414-6655
www.bmc.org/catalyst-clinic

其他计划

Recovery High Schools 康复高中

州政府资助的另类学校
Boston - Beverly - Springfield - Brockton - Worcester
www.dow.mass.edu/sfs/rhs/

如欲了解以下的资源，请访问：

helplinema.org/for-parents/

- 门诊咨询
- 青少年的药物辅助治疗
- 青少年药物戒断的管理和稳定化
- 青少年的住院治疗
- 处于过渡年龄的青少年/年轻人的住院治疗
- 康复社区
- 大学康复项目

如欲了解更多信息或参加免费的 Narcan 培训，请致电 508-647-6623与Natick 180 联系或发送电子邮件到 natick180@natickma.org