



为危机中人士进行评估

紧急服务	联系方式
ALEXANDRIA 4850 Mark Center Drive, 1st Floor Alexandria, VA 22311	703-746-3401
ARLINGTON 2120 Washington Blvd. Arlington, VA 22204	703-228-5160
FAIRFAX-FALLS CHURCH 8221 Willow Oaks Corporate Dr. Fairfax, VA 22031	703-573-5679
LOUDOUN 102 Heritage Way NE, Suite 102 Leesburg, VA 20176	703-777-0320
PRINCE WILLIAM 7969 Ashton Ave. Manassas, VA 20109	703-792-7800 Manassas
15941 Donald Curtis Drive, Suite 200 Woodbridge, VA 22191	703-792-4900 Woodbridge

伸出援手

与身体上的挑战一样，行为健康挑战会以多种形式呈现。北弗吉尼亚州的行为健康提供者正在积极努力，确保生活在北弗吉尼亚州的所有人都能获得精神健康。



欢迎来访

我们竭诚为您服务

所有位置均提供
便利安排与免费停车



北弗吉尼亚州地区项目办公室
服务于 Alexandria、Arlington、Fairfax-Falls Church、
Loudoun 以及 Prince William 社区服务委员会



获得 危机服务 北弗吉尼亚州



今年将有 1/5 的人面临
心理健康挑战

如果您或您认识的人
有受到伤害的风险，
或在心理健康危机中，
但没有即刻危险：

地区危机呼叫中心与短信专线，全天候服务

拨打 **703-527-4077**

发短信 **CONNECT** 至 **85511**

与抱有同理心的人交谈或发送短信，他/她可以通过电话提供即时帮助，例如提供行为健康和其他社区服务的转介，以及给出关于如何提供帮助的建议。

地区流动危机响应：

全天候为社区成员提供响应服务

社区地区危机响应 (CR2)，拨打 **844-627-4747**

帮助正处于心理健康和/或药物/酒精使用危机，并且有住院风险的人。CR2 24 小时迅速响应，帮助面临行为健康和/或药物/酒精使用危机的人。

地区教育、评估、危机服务、适应训练
(REACH)，拨打 **855-897-8278**

协助智力或发展障碍人士，以及由于行为
或心理健康需求而正处于危机中的人。

我可以怎样帮助？

耐心地倾听

每个人都感受到被倾听与被理解是很重要的。认真倾听，重述您听到的内容，并询问您的理解是否正确。仅当倾听之后再提出额外问题。

排查危险信号

直接并坦率地询问对方是否想自杀或伤害他人。如果是，询问想使用的方式以及时间。询问这些问题不会让对方产生这些念头。相反，这会让对方了解您关心他/她，并将保证他/她的安全。

考虑您的选项

如果您担心，请立即寻求帮助。您有若干种选项可以快速找到心理健康专业人士交谈，并立即获得帮助。别担心做出错误的选择，使用每个号码都能找到可以帮忙的人。

给专业人士打电话

如果您认为没有即刻危险

- 打电话找咨询师、治疗师、儿科医生或熟悉您或您的亲人的家庭医生。此类专业人士可以帮助评估情况并提供建议。
- 查看保险卡，卡片可能提供建议专线，您可以拨打该电话与心理健康专业人士交谈。

地区危机呼叫中心与短信专线

703-527-4077

发短信 **CONNECT** 至 85511

为 11 至 21 岁青少年服务的 YouthLine:

拨打 877-968-8491

The Trevor Project

为 25 岁以下 LGBTQIA+ 青少年服务

866-488-7386 发短信 **START** 至 678678

SAMHSA 药物/酒精使用治疗与恢复全国

帮助专线 800-662-4357

如果有即刻 危险...

前往最近的医院急诊室

医院急诊室全年全天候无休，可以在患者最需要的时候提供救助。急诊室将对需求进行评估和判断。

去当地紧急精神健康服务办公室

紧急服务提供 24 小时的干预措施，帮助正处于行为健康或药物/酒精使用相关危机中的人。临床医生评估患者的状况，视需要提出建议与转介。

拨打 911

如果危机是威胁生命的紧急情况，请拨打 911。确保告知接线员这是心理健康紧急情况，并询问是否有接受过危机干预训练，或心理健康紧急情况协助训练的人员能提供帮助。

全天候服务