

健康服务与支持

如果您或您在乎的人...

处于**生命受到威胁**的状况，请立即拨打 **9-1-1**

处于**危急状况**，在康州请拨打 **2-1-1**

自杀预防热线：1-800-273-8255 www.preventsuicidect.org

家庭暴力：1-888-774-2900 www.CTSafeConnect.org

电话支持

打电话给朋友或致电热线：

<https://portal.ct.gov/DMHAS/Programs-and-Services/Advocacy/Warm-Lines>

Clifford Beers 诊所：拨打纽黑文热线：1-203-287-2460 周一至四 8:30-7 周五 8:30-6

DCF 谈心热线：1-833-258-5011 周一至周五 8 a.m.-8 p.m. 周末 1-8 p.m.

SAMHSA 的 24 小时帮助热线：1-800-985-5990 如果您觉得孤单或需要帮助

线上支持

康州儿童健康与发展中心：网站内包含多种话题 <https://www.chdi.org/news/news-events/covid-19>

In the Rooms 提供多种类型的线上会面，包括匿名戒酒会，匿名戒毒会，协助戒酒家庭、健康、精神方面等。请选择对您适合的：www.InTheRooms.com

TOIVO 中心：线上课程采用全面健康方法：www.toivocenter.org

当地支持

Clifford Beers 诊所：儿童与家庭健康支持热线：203 772-1270 www.cliffordbeersclinic.org

Cornell Scott Hill 健康中心：(医疗) 1-203-503-3000 (行为健康) 1-203-503-3055

哈姆登儿童中心：(心理健康门诊) 203 248-2116 ext. 308

www.childrenscenterhamden.org 负责游戏与活动的康复团队线上小组和 ZOOM 团队 SMART

Recovery 会谈: semer@tccoh.org 1-475-227-5834

哈姆登耶鲁行为健康服务：现有患者与出院：1-203-288-6253

耶鲁儿童研究：(心理与行为健康) 1-203-288-6253

更多信息请联络 Susan Rubino，青少年服务协调员 srubino@hamden.com

聆听一首心爱的音乐，唱一首歌，跳一支舞，走出家门。给家人或朋友打个电话，发条短信，或是写封邮件。烹饪美食，洗个热水澡，绘画，制作拼接画雕塑或是随意涂鸦。线上游览您想去的地方，在大自然中享受时光。慢跑，散步，或是郊游。联络独自居住的朋友。向可靠的机构进行捐赠。冥想。