Mayor's Office of ThriveNYC

提供给 LGBTQI+ 社区内的纽约市民的心理健康资源

本指南包括可为 LGBTQI+ 社区的纽约市民，其家庭和盟友提供支持的心理健康信息和资源。本指南中包含的组织和计划可提供具有文化响应性和肯定性的护理及其他服务。有助于 LGBTQI+ 纽约市民正对可影响其心理健康的独特因素。

在新冠肾炎（COVID-19）大规模流行期间，许多服务供应商都迁建为以在线或电话进行咨询。本指南包括疫情期间服务提供方式的信息：然而在已知最终关机构的情况下，我们建议您直接联络下方机构，以确认最新的服务时间、费用和交付模式。

同伴和支持小组

支持心理健康和复原力的应用程序

咨询和疗法

危机咨询和自杀预防

性别肯定护理

为年长的 LGBTQI+ 纽约市民提供的社交隔离支持

为无家可归的 LGBTQI+ 年轻人提供的支持

为 LGBTQI+ 移民和难民提供的支持

寻找帮助 — 资源指南、地图和服务提供者目录

同盟资源

谈话和联系

↓ 返回顶部

同伴和支持小组:

与拥有相似生活经历的同伴联系可以帮助您应对自己的心理健康挑战。与和您有过同样经历的人聊天经常会帮助您了解自己正在经历什么并感觉孤单支持。以下机构可以为 LGBTQI+ 纽约市民提供同伴和支持小组服务：

- **Gender Spectrum** 提供的**针对青春期前儿童、青少年、家长、照护者、其他盟友组成员及成年人的免费在线小组**。这些小组可提供机会，方便您与他人联系、分享经验，并感觉到支持性社区所带来的舒适。
- 由 **LGBT 全国帮助中心 (National Help Center)** 通过全国热线提供的**免费匿名同龄和成年人同伴支持**。请致电 800-246-7743 联络 LGBT 全国青年热线，或致电 888-234-7243 联络 LGBT 全国中长者热线，或致电 888-843-4564 联络 LGBT 全国热线。
- 来自 **CAMBA 的青年责任健康项目 (Young Men's Health Project)**，通过**电话支持小组提供的免费个人和小组同伴支持**。如要了解更多内容，请访问 CAMBA 青年责任健康项目页面，或直接电话 (917) 626-8665。
- 来自 **Tempest 烘焙俱乐部、针对酒瘾或有兴趣保持清醒的女性及性别盟友的个人提供的免费在线恢复支持会议**。
- **Liberate** 是一款以订阅为基础的冥想应用程序，专为黑人、土著和有色人种 (BIPOC) 社区打造。应用程序冥想由 BIPOC 冥想教师引导，其中部分教师的身份还是 LGBTQI+ 社区成员。
- **The NYC Well 网站**可提供一份推荐应用程序列表，这些应用程序能帮在新冠肾炎（COVID-19）大规模流行期间提供免费的心理健康支持。如要了解更多信息，请单击此处。

支持心理健康和复原力的应用程序:

- **Spectrum** 是一款私人社区应用程序，其作用是为被孤立、见不得光或处于危险中的酷儿提供各种工具，以管理其心理健康、寻找资源和信息，并与社区联系起来。
- **Liberate** 是一款以订阅为基础的冥想应用程序，专为黑人、土著和有色人种 (BIPOC) 社区打造。应用程序冥想由 BIPOC 冥想教师引导，其中部分教师的身份还是 LGBTQI+ 社区成员。
- **The NYC Well 网站**可提供一份推荐应用程序列表，这些应用程序能帮在新冠肾炎（COVID-19）大规模流行期间提供免费的心理健康支持。如要了解更多信息，请单击此处。

寻求帮助

↓ 返回顶部

如果您感觉压力、焦虑、不确定、悲伤或意味复杂无法应对时，那么寻求专业护理可能会有帮助。下列机构专门为纽约市 LGBTQI+ 社区提供安全心理健康服务。此外，**美国心理卫生协会 (Mental Health America) 提供的该资源**可提供建议，帮助您寻找到对 LGBTQI+ 友好的治疗师。

咨询和疗法：

- 来自**克支文家庭治疗所 (The Ackerman Institute for the Family)** 的**性别家庭和配偶疗法**来自多元化种族、民族、文化、性取向和性别群体的心理健康专家和治疗师的团队。在新冠肾炎（COVID-19）大规模流行期间，治疗服务已过渡为远程治疗服务。费用的收取按比例增减。如需获取服务，请拨打 212-879-4900 转 122 联络其初诊部。
- 来自**加勒比平等项目 (Caribbean Equality Project)**，针对经的市加勒比 LGBTQ+ 人群的具有文化能力的免费心理健康服务。目前该服务以虚拟方式提供。如要获得预约，请致电 347-709-3179。
- **TransNewYork** 提供的个人咨询和远程医疗服务，以帮助个人更妙地了解和接受自身的性别身份。如要安排面对面或远程医疗的诊，请致电 917-789-7490。
- 女子监狱协会 **(Women's Prison Association) 联合纽约市无家可住者服务局 (Department of Homless Services)** 为所有受公正影响的女性，包括雲性和雌性别女性，以及所有非二元性别和色别猛位的人提供生活创伤的疗法。
- **女同性恋、男同性恋、两性和双性者社区中心 (The Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender Community Center)** 为 LGBTQ 社区提供的物质使用治疗和恢复支持，该社区中心是纽约州酒精和物质滥用服务办公室 (OASAS，New York State Office of Alcohol and Substance Abuse Services) 的一部分。如需更多信息，请致电 646-556-9300。

危机咨询和自杀预防:

- 您可以联络 **TrevorLife/Chat/Text**，从西通过电话、短信或在线即时消息的方式获得每周 7 天、每天 24 小时提供的支持。
- 借助 **TransLifeLine** 获取针对变性者和同询来电者的危机支持。请拨打 877-565-8860。
- **NYC Well** 可提供免费、机密的心理健康服务。如要获取服务，您括知前咨询、同伴支持、危机咨询和持续心理健康护理转介。说明有关的咨询师可用 200 多种语言为您提供每周 7 天、每天 24 小时的支持，无论您是否为移民身份。

  请致电：1-888-NYC-Well (692-9355)，
  发送短信："Well" 至 65173，或
  登录 nyc.gov/nycwell 在线聊天。

专业化支持

↓ 返回顶部

性别肯定护理:

下列服务提供者可提供变性护理，该服务将适当的变性行为健康服务与性别肯定性身体健康和社会服务相结合。为个人的整体健康和心理健康提供支持。这些服务可包括充分的变性心理健康服务、激素监测治疗，以及提供性别肯定性话语。

- 如需有资格性环境中获取**变性健康和行为健康服务**，即患者可以与初级护理提供者以及心理健康提供者建立持续性关系从而全面解决其健康和保健需求，请联系 Callen-Lorde。如需更多信息，请致电 212-271-7200。此外，Callen-Lorde 的 **TransAtlas** 可提供在线交互式地图和目录，其中包括为变性、非二元性别和酷儿性别生命者提供健康和支持服务。
- 来自 **Gerald J. Friedman 变性健康中心 (Gerald J. Friedman Transgender Wellness Center)** 的完善的变性肯定性医疗与行为健康护理和其他服务，包括初级护理和激素治疗。如需更多信息，请致电 212-434-3556。
- 为 LGBTQ+ 个人提供的心理健康支持和性别肯定护理可通过 **NYC Health + Hospitals 的 Pride Health Centers** 获得。拨打 212-925-5000 并在听到提示音后按 3 号键，从而与护士对话并咨询服务。
- 由 **Mount Sinai 变性医学与外科中心 (The Center for Transgender Medicine and Surgery, CTMS)** 为您和您的家人提供的特定专业性医疗与健康支持。如个人咨询、支持小组、精神病评估和持续的精神治疗支持。如需更多信息，请致电 212-604-1730。

为年长的 LGBTQI+ 纽约市民提供的社交隔离支持:

许多年长的纽约市民独居，在新冠肾炎（COVID-19）期间，他们发现自己与社会隔开且非常孤独。**根据美国疾病控制与预防中心的研究**，孤独是导致精神、就业和身体健康风险的因素。下列资源可帮助年长的 LGBTQI+ 纽约市民扩大社交联系并缓解孤独。

- **SAGEConnect** 目前在此危机时刻提供免费收电服务，由社区成员和盟友成员向年长的 LGBTQ+ 纽约市民说地，以扩大其社交联系。如要获得服务，请单击此处填写表单。
- **GRIOT Circle** 联合纽约市老人局 (NYC Department for the Aging)，由于门户网站在受到 LGBTQ+ 纽约人种族的老年市民提供服务的志愿者提供免费的定期看望。在新冠肾炎（COVID-19）大规模流行期间，采取远程看望形式。如要了解更多内容，请致电 718-246-2775 转 21。

为无家可归的 LGBTQI+ 年轻人提供的支持:

- **The All Forney Center** 可为 16-24 岁的 LGBTQ 青年提供心理健康、住房和其他资源的支持服务，以帮助其选离街道并开始健康的独立生活。如需获得援助，请致电 212-206-0574。
- **The Door** 为 12-24 岁的 LGBTQ 青年提供心理健康、住房及公共卫生计划等。其为年轻人目前实现在线服务形式。如要安排咨询预约，您可致电 212-941-9090 转 3452 或发送电子邮件至 MHintakes@door.org (Habla Español)。
- 来自**纽约慈善机构 — 纽约市大都会社区教会**，针对 LGBTQ+ 青年的心理健康和其他支持服务。如需关于青年服务和心理健康服务计划的更多信息，请致电 (212) 629-7440 转 226。

为 LGBTQI+ 移民和难民提供的支持:

- 由**酷刑幸存者计划 (Program for Survivors of Torture)** 为曾遭受过酷刑的 LGBTQ+ 移民及寻求庇护者提供心理健康和其他支持服务。该计划是 NYC Health + Hospitals 的一项特殊计划，如需获得服务，请致电 212-562-8713。
- 由**森赫斯特犹太社区中心 (Bensonhurst Jewish Community House, JCH)** 为俄语语的男女同性恋者及家庭提供的免费心理健康和同伴支持服务。这些人为俄就战和勒万西南俄罗斯和乌克兰。致电 718-943-6326 或 718-331-6800 转 190 以获取服务。
- 来自**非洲服务委员会**的非洲裔就求人力资源 LGBTQ 移民和寻求庇护者提供的免费心理健康咨询和同伴支持。他们可提供安全的支持性空间，以解决 LGBTQ 近期移民所面临的特殊困境。如要获得服务，请致电 212-222-3882 转 2148。

寻找帮助

↓ 返回顶部

- 可为 **LGBTQI+ 提的人提供肯定性咨询和治疗的心理健康服务**提供者的完整列表可见于 **NYC Well 的服务目录**，此目录及其在线交互式地图可令您按街区、专业和保险类型搜索服务提供者。
- **可为 LGBTQ 青年提供服务的机构和服务提供者的完整列表**可见于纽约市团结项目 **(New York City Unity Project)** LGBTQ 易冠肾炎 (COVID-19) 资源清单，其中包括新冠肾炎 (COVID-19) 期间可用的心理健康服务信息。
- **针对性别肯定性、咨询、初级护理和性别健康的 LGBTQ 健康服务**之在线交互式地图和目录可见于**纽约市健康地图 (NYC Health Map)**。
- 您可以使用 **GLMA 属于性别肯定者且是寻找身为 LGBTQ+ 社区成员并可提供支护护理的行为健康专家**。

同盟资源

↓ 返回顶部

研究表明，家庭接纳可为确认为 LGBTQ+ 的年轻人提供心理健康支持。下列资源可提供关于家庭和同盟以何种方式为 LGBTQ+ 儿童和青年人提供支持的信息。

- **家庭接纳项目 (Family Acceptance Project)** 为 **LGBT 儿童和青年所在家庭提供的教育材料和资源**。本计划还可提供对有关帮助家庭支持其 LGBT 儿童的新研究的访问权限。这些资源以英语、西班牙语和中文提供。
- **Gender Spectrum 教育和培训 (Gender Spectrum Education and Training)** 为常长和家庭成员提供的信息、培训和支持。提供极为子为儿童和青少年创造具有性别意识和包容性的空间。

Mayor's Office of ThriveNYC