

冠状病毒危机期间的青少年和虐待问题

我们知道，并不是每个人的家中都是安全的。冠状病毒危机正在引起压力、焦虑和社交孤立，这可能会增加家庭成员之间或家庭关系中的虐待行为。虐待可能包括威胁或实际使用的身体、性、情感、言语、心理或经济方面的虐待。

居家隔离政策和社交疏离措施会让人们感到无措、无法控制自己的生活。人们可能会滥用酒精或药物等物质，以应对这种压力，而这种滥用又可能增加暴力和虐待行为的可能性。虐待也可能发生在网络上，例如网络欺凌。

网络欺凌包括发送或发布通常针对一个人的有害消息或威胁。

**您不是一个人：
纽约市与您同在。**



如果您家中的某人给您造成了伤害，或者您遇到了网络欺凌，以下是您可以采取的一些措施的建议：



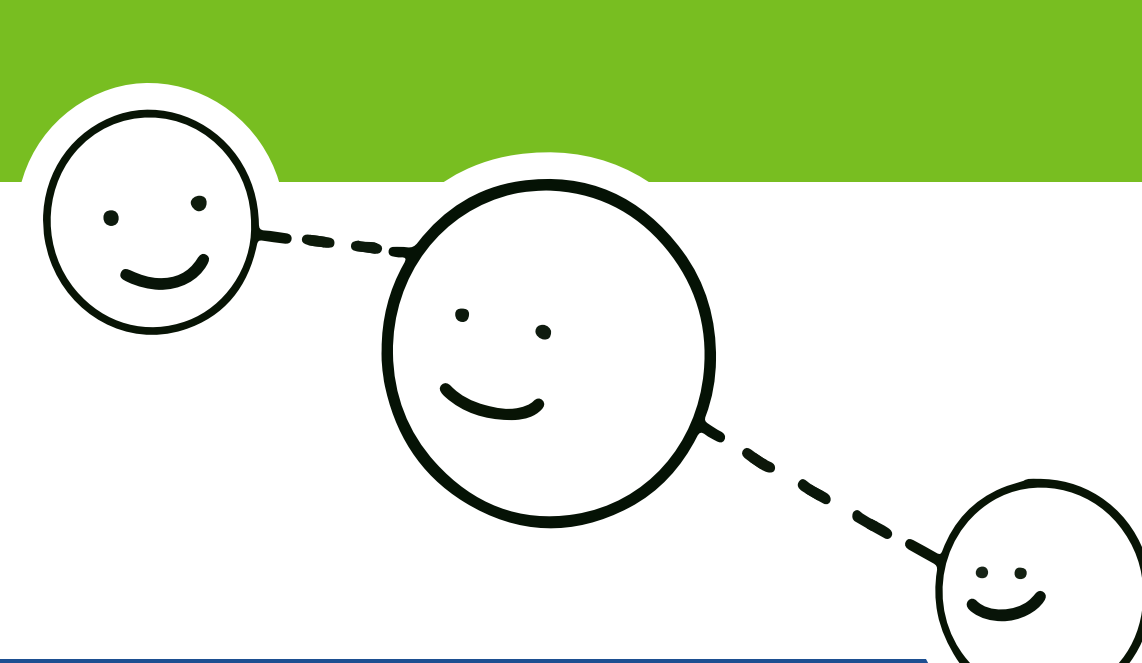
1 如果您或您认识的某人处在紧迫的危险中，请拨打 911



2 如果您需要帮助，或需要与校外的某人交谈，您可以拨打免费热线 NYC Well，该热线提供全天候的支持、危机咨询以及与心理健康和药物滥用服务有关的资源，无关您的保险承保或移民身份。 NYC Well 网站中还提供了许多健康和情感支持应用程序 (App)，可以帮助您应对危机。如果您的压力症状变得不堪重负，请致电 1-888-NYC-Well (692-9355)、发送短信“Well”至 65173，或通过 nyc.gov/mycwell 在线聊天来寻求支持和帮助。

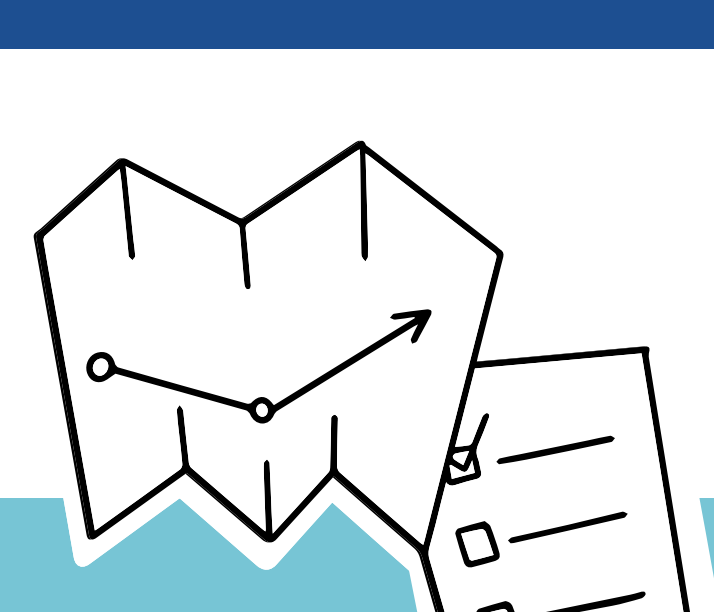


3 制定一项针对冠状病毒危机的安全计划。安全计划是您可以采取的提高自身安全的个人化实用行动列表。例如，您可以更改密码和设备设置，以防止给您造成伤害的某人访问您的社交或位置信息，准备好一个装有必需品和身份证件行李袋，尽量始终随身携带手机，以及在附近寻找一个在发生紧急情况时您可以前往的安全地点。[这是一份安全计划指南](#)。如果您需要帮助来制定安全计划，请向您信任的人寻求帮助，或使用以下资源。



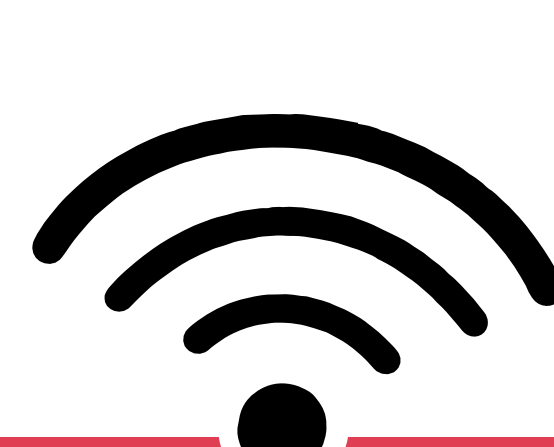
4 与您信任的人保持联系。短信、电话、视频聊天和社交媒体可以帮助您保持联系。您还可以告诉特定的人（朋友、邻居、家庭成员），如果他们在每天的特定时间没有收到您的讯息，则寻求帮助。

- 在紧急情况下拨打 911。您可以设计表示紧急情况的信号（例如，敲打地板、在窗户上闪烁灯光或使用电话暗语）。
- 请朋友为您提供一个在紧急情况下可以前往的地方。
- 您可以在 [Peer Health Exchange](#) 上与其他年轻人交流，分享有关保持健康和安全的消息。



5 使用免费资源以获取信息、安全计划和支持：

- 如果您想与学校的某人交谈，请与您的教师或指导顾问联系。
- 访问 LoveisRespect.org 了解更多有关虐待关系警示信号的信息
- Day One 热线电话提供保密的咨询和法律帮助。[您可以填写本网站上的表格来与顾问联系，或者在工作时间内拨打他们的帮助热线 1-800-214-4150，或发送短信至 646-535-3291。](#)
- [特雷弗计划 \(The Trevor Project\)](#) 为 LGBTQ 青年提供支持。您可以致电该计划的生命热线 1-866-488-7386、通过 [TrevorChat](#) 与顾问在线交谈，或发送短信“START”至 678678
- [危机短信热线](#)可以让您快速地与一位顾问取得联系，发送短信“HOME”至 741741
- 访问“纽约市希望资源目录” (NYC Hope Resource Directory)，网址为 nyc.gov/NYCHOPE
- **如果您感到您的家中不安全，而您需要去某个地方：**
 - 纽约市青年与社区发展部 (NYC Department of Youth and Community Development) 将继续在各“出走和无家可归青年居所和临时收容中心” (Runaway and Homeless Youth Residences and Drop-In Center) 为年轻人提供服务。致电 DYCD Youth Connect 热线 1-800-246-4646 或 1-646-343-6800，或发送电子邮件至 DYDCOCVID19@dycd.nyc.gov。
 - 学校关闭，但各[地区充实中心 \(Regional Enrichment Center\)](#) 仍在周一至周五上午 7:30 至下午 6:00 间开放。这些都是安全并能提供支持的场所，工作人员随时准备好满足您的需求。您可以在[此处](#)找到位置地图。



6 获得在 COVID-19 危机期间为学生提供支持的远程心理健康服务

- 学校心理健康计划 (School Mental Health Program) 提供远程健康服务，该服务接受医疗保险、Medicaid 或提供按比例**付费**。访问此链接以获取有关参加此计划的提供者的更多信息。
- 访问 [ThriveNYC 居家隔离期间纽约市民可以获得的心理健康服务指南](#)。关注 [@MentalHealthNYC](https://twitter.com/MentalHealthNYC)，获取最新信息。