

Когда случаются бедствия, частыми реакциями людей на них являются повышенная тревожность, беспокойство, грусть, гнев и другие проявления стресса. При поддержке местной общественности или семьи большинство из нас может прийти в норму. Однако некоторым может потребоваться дополнительная помощь, чтобы справиться с происходящими событиями и неопределенностью.

**Телефон доверия для оказания помощи при бедствиях (Disaster Distress Helpline, DDH)** — это национальная горячая линия, сотрудники которой круглогодично консультируют людей, оказавшихся в кризисных ситуациях в связи с чрезвычайными происшествиями. Эта бесплатная многоязычная служба поддержки в кризисных ситуациях доступна круглосуточно и без выходных для всех лиц, находящихся в США и на их территориях, которые испытывают эмоциональное потрясение или другие проблемы с психическим здоровьем, связанные со стихийным бедствием или антропогенной катастрофой.

**Вызывающие абоненты могут связаться с консультантами DDH, специализирующимися на кризисных ситуациях, по номеру 1-800-985-5990 и с помощью услуг устного перевода получить поддержку более чем на ста языках, включая русский. Позвонив на горячую линию, просто сообщите, на каком языке вам удобно говорить, и консультант свяжется с переводчиком, пока вы оба остаетесь на линии.**

Вызывающих абонентов соединяют с квалифицированными и внимательными консультантами из сети кризисных центров по всей стране. Сотрудники горячей линии оказывают консультационную поддержку, а именно предоставляют информацию о распространенных реакциях на стресс и здоровом преодолении трудностей, а также направляют к местным специалистам или в организации по месту, которые занимаются вопросами стихийных бедствий, для оказания ухода и поддержки.

### Горячая линия DDH: звоните по номеру 1-800-985-5990

- Помощь предоставляется круглосуточно и без выходных.
- Услуги устного перевода для возможности общения консультантов, специализирующихся на кризисных ситуациях, и вызывающих абонентов доступны на более чем ста языках, включая русский.

### Видеотелефон DDH для лиц с нарушениями слуха ASL NOW

- Лица с нарушениями слуха, для которых американский язык жестов (American Sign Language, ASL) является основным или предпочтительным языком общения, могут воспользоваться видеотелефоном, чтобы позвонить по номеру 1-800-985-5990, либо нажать «ASL Now» (Общаться посредством ASL сейчас) на сайте [disasterdistress.samhsa.gov](http://disasterdistress.samhsa.gov), чтобы связаться с консультантом DDH, специализирующемся на кризисных ситуациях, который свободно владеет американским языком жестов.
- Если вашим основным или предпочтительным языком общения является другой язык жестов, вы все равно можете обратиться к нам по видеотелефону DDH, и наши консультанты, специализирующиеся на кризисных ситуациях и владеющие американским языком жестов, попытаются помочь вам.

### Телефон DDH для SMS: отправьте сообщение на номер 1-800-985-5990

- Помощь доступна круглосуточно и без выходных, но только на английском и испанском языках. Если ваши знания английского ограничены, вы все равно можете написать нам.
- Применяются стандартные тарифы за передачу текстовых сообщений и данных (в соответствии с тарифным планом каждого абонента).

### Онлайн-сообщества DDH для оказания поддержки сверстникам

- Закрытые группы в Facebook, где люди в США, пострадавшие от бедствий, могут связываться с другими людьми с похожими историями и опытом для взаимопомощи и поддержки во время восстановления.
- Общение в группах осуществляется на английском языке. Однако если английский не является вашим родным языком, то вы все равно можете присоединиться и использовать встроенные инструменты перевода Facebook для участия в групповых обсуждениях.
- Чтобы ознакомиться с дополнительной информацией и узнать, какие группы доступны и как к ним присоединиться, посетите веб-страницу <https://strengthenafterdisaster.org/peer-support/> (информация представлена на английском языке, но может быть переведена с помощью расширений браузера).