

A Square One Collaboration



心理健康资源

Westborough 镇

- **Westborough Youth and Family Services** – 为 Westborough 各个年龄段的居民提供免费咨询、临床咨询以及资源和转诊服务。致电 508-366-3090。可提供免费的现场口译服务。
- **在线心理健康筛查** – 由 Westborough Youth & Family Services 主办的免费、匿名的成人和家长在线心理健康筛查，网址为 <https://screening.mentalhealthscreening.org/westboroughyfs>。多种筛查选项；提供英语和西班牙语服务。
- **Interface 帮助热线** – 免费转诊服务为 Westborough 居民提供门诊心理健康服务。致电 1-888-244-6843。热线咨询师会说多种语言，并提供口译服务。

Westborough 公立学校

- **指导咨询师**可以帮助学校内任何学生决定合适的心理健康支持。学生可以直接向他们指定的咨询师求助，或者家长/监护人可以致电学校的总办公室并要求与学生的指导咨询师交谈。

- **Westborough 高中** 508-836-7720
- **Gibbons 中学** 508-836-7740
- **Mill Pond** 508-836-7780
- **Armstrong 学校** 508-836-7760
- **Hastings 学校** 508-836-7750
- **Fales 学校** 508-836-7770



地区资源

- **Metrowest Care Connection 和 Care Navigation** – 在网站上搜索当地的心理健康、药物使用、医疗保健和社会服务，以满足个性化需求。访问 <https://mwcareconnection.info/>。网站导航支持多种语言。如需免费现场支持，请拨打 Care Navigation 热线 884-528-6800。护理导航员会说多种语言，并提供免费的口译服务。
- **精神科急诊服务 (PES) 和流动危机干预小组**——经历心理健康危机的成人和儿童可以立即获得评估和转诊服务。致电 800-640-5432，全年无休。
- **211 帮助热线** – 拨打 2-1-1 或访问 <https://www.211.org/> 了解有关社会服务、基本需求、危机帮助等信息。帮助热线提供多种语言服务。
- **家口口力帮助口口**，800-632-8188。口口有素的咨口口全天候口在育儿口口上有困口的父母和口口人提供不口口判的支持。
- **SafeLink**，877-785-2020。这是免费的覆盖全州的暴力热线和资源，适用于受家庭暴力或伴侣虐待影响的任何人。训练有素的咨询师全天候提供支持、信息和服务连接。倡导者会说英语和西班牙语；提供超过 100 种语言的口译服务。

全国性资源

- **Call2Talk 和 Crisis Text Line** – 保密、富有同情心的聆听，全年无休。网站和热线支持多种语言。致电 508-532-2255 或发短信“C2T”或“HOME”到 741741。
- **The Trevor Project** – 这个免费、不带评判的热线配备了对 LGBTQ 敏感、训练有素的咨询师，可以帮助来电者应对心理健康危机或自杀念头。致电 866-488-7386 或发短信“TREVOR”至 1-202-304-1200，全年无休。TrevorText 周四和周五的下午 4:00-8:00 开放
- **National Suicide Prevention Lifeline** – 咨询师经过培训，可以帮助那些有自杀念头和其他各种情绪困扰的人。致电 1-800-273-TALK (8255)，全年无休。访问 <https://suicidepreventionlifeline.org/>。
- **SAMHSA** – 药物滥用暨心理健康服务管理局的这条帮助热线提供 24 小时免费且保密的治疗转诊以及有关精神和/或药物使用障碍、预防和康复的信息。致电 1-800-662-HELP (4357)；电传： 1-800-487-4889，或 将您的邮编发短信至： 435748 (HELP4U)； <https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>；支持英语和西班牙语

其他支持资源

- **儿科医生**提供适合儿童需求的信息、治疗和转诊。
- **员工帮助计划 (EAP)** – 许多雇主为员工及其家人提供 EAP 服务，其中包括免费、保密的短期心理健康咨询和转诊。

大学资源

- 大多数学院和大学的**咨询中心或学生健康服务**为学生提供免费的校内短期门诊心理健康咨询。如需长期咨询和其他类型的心理健康治疗，大学咨询中心将根据需要协助转诊。18 岁以上的学生需要签署表格才能让家长/监护人参与。

建议阅读

- **社区健康指南**– Westborough 公立学校和 Westborough Youth and Family Services 的定期刊物，包含与心理健康、种族公正和平等相关的精选文章、视频、信息和资源。往期指南可在 WPS 网站 <http://www.westboroughk12.org/>上查看：前往 [体育健康与保健](#) » [体育新闻](#) » [社区健康指南](#)。



Square One 是 Westborough 公立学校、Westborough Youth and Family Services、Westborough 扶轮社、Westborough 公立图书馆和 Westborough Connects 之间的合作项目。它提供免费的项目和资源，旨在支持社区教育和围绕药物使用和心理健康的复原力。此资源列表是为 2022 年 5 月的心理健康宣传月而建立。