

У часи катастроф люди часто відчують підвищену тривогу, занепокоєння, смуток, гнів або інші негативні почуття. Завдяки підтримці спільноти й родини більшість із нас може повернутися до нормального стану. Однак деяким може знадобитися додаткова допомога, щоб впоратися з повідомленнями про актуальні події та невизначеністю.

**Лінія допомоги в разі катастроф (Disaster Distress Helpline, DDH)** – це єдина в країні гаряча лінія для цілодобового консультування в разі катастрофи. Ця безкоштовна служба підтримки в кризових ситуаціях доступна багатьма мовами цілодобово й без вихідних для людей у США та на їхніх територіях, які відчують моральні страждання або інші проблеми з психічним здоров'ям, пов'язані зі стихійними лихами чи катастрофами, спричиненими людиною.

**Залучивши сторонніх перекладачів, служба DDH (1-800-985-5990) може направляти абонентів до кризових консультантів, які надаватимуть допомогу більш ніж 100 мовами, зокрема й українською. Телефонуючи на гарячу лінію, просто зазначте бажану мову, і консультант зв'яжеться з перекладачем, поки ви обоє залишатиметеся на лінії.**

З абонентами працюватимуть кваліфіковані й уважні консультанти з мережі кризових центрів по всій країні. Співробітники гарячої лінії надають підтримку й консультації, включно з інформацією про поширені реакції на стрес і як із ним справлятися, а також направляють до місцевих організацій, що займаються ліквідацією наслідків катастроф, для подальшого лікування та підтримки.

### **Гаряча лінія DDH: дзвінок на номер 1-800-985-5990**

- Працює цілодобово без вихідних.
- Завдяки стороннім перекладачам абоненти можуть звертатися до кризових консультантів, які надаватимуть допомогу більш ніж 100 мовами, зокрема й українською.

### **Відеофон DDH для користувачів, які спілкуються американською мовою жестів ASL NOW**

- Глухі люди або люди з вадами слуху, для яких американська мова жестів (ASL) є основною або бажаною, можуть зателефонувати за номером 1-800-985-5990 або натиснути кнопку ASL Now на пристрої з відеотелефоном [disasterdistress.samhsa.gov](http://disasterdistress.samhsa.gov), щоб зв'язатися з працівником кризового центру DDH, який вільно володіє ASL.
- Якщо ви користуєтесь іншою мовою жестів, все одно можете зв'язатися зі службою DDH. Є вірогідність, що працівники кризового центру, що володіють ASL, зможуть із вами поспілкуватися.

### **DDH SMS: повідомлення на номер 1-800-985-5990**

- Працює цілодобово без вихідних, лише англійською й іспанською мовами. Ви можете написати нам повідомлення, якщо погано володієте англійською.
- Застосовуються стандартні тарифи на обмін текстовими повідомленнями / передачу даних (відповідно до тарифного плану кожного абонента).

### **Онлайн-спільноти підтримки DDH**

- Приватні групи у Facebook, де люди зі США, які постраждали від катастроф, можуть спілкуватися з іншими людьми з подібним досвідом для взаємодопомоги та підтримки на час відновлення.
- Групи ведуться англійською, але якщо вона не є вашою рідною мовою, ви все одно можете приєднатися до групи та використовувати вбудовані інструменти перекладу Facebook для участі в групових дискусіях.
- Щоб дізнатися більше про те, які групи доступні та як до них приєднатися, перегляньте вебсторінку <https://strengthafterdisaster.org/peer-support/> (вебсайт англійською, проте ви можете перекласти його за допомогою розширень браузера).