



Ресурсы по вопросам психического здоровья для иммигрантских сообществ в Бостоне

Психологическая поддержка в режиме 24/7

Для звонка в ВННЛ или на горячую линию 988 не требуется никаких документов.

- [988 — Национальная горячая линия по предотвращению самоубийств \(США\)](#).
Предоставляет поддержку людям, которые переживают психологический кризис в режиме 24/7.
 - Языки: английский, испанский.
 - Номер: позвоните по номеру 988 или отправьте СМС-сообщение с текстом «HELLO» (ПРИВЕТ) на номер 741741, чтобы получить немедленную поддержку.
- [СМС-линия помощи в кризисных ситуациях](#). Бесплатная конфиденциальная поддержка в режиме 24/7 для людей в кризисной ситуации. Вы можете попросить удалить предоставленную вами информацию, отправив текстовое сообщение со словом «DELETE» (УДАЛИТЬ).
 - Языки: английский, испанский.
 - Номер: чтобы связаться с квалифицированным консультантом по кризисным ситуациям, отправьте СМС-сообщение с текстом «HELLO» (ПРИВЕТ) на номер 741741.
- [Горячая линия SAMHSA](#). Для отдельных лиц и семей, которые сталкиваются с проблемами, связанными со злоупотреблением психоактивными веществами или психическими расстройствами.
 - Языки: английский, испанский.
 - Номер: чтобы получить бесплатную конфиденциальную помощь, позвоните по телефону 1-800-662-HELP (4357).
- [Анонимные родители](#). Бесплатные группы поддержки под руководством родителей, оказывающие помощь в преодолении стресса, связанного с воспитанием детей и семейной жизнью.
 - Языки: английский, испанский и более 240 других языков.
 - Номер: позвоните по телефону [855-427-2736](tel:855-427-2736) или отправьте письмо по адресу электронной почты help@nationalparentyouthhelpline.org.
- [Горячая линия по вопросам поведенческого здоровья](#). Бесплатная конфиденциальная служба, которая может предоставить информацию о том, как получить медицинскую помощь. Страховка не требуется. ВННЛ предоставляет услуги *всем людям*, включая представителей ЛГБТКИА+, афроамериканцев, коренных народов и цветного населения (БИРОС).



- Языки: услуги предлагаются на более чем 200 языках в режиме 24/7 для глухих и слабослышащих, людей с ограниченными возможностями и лиц, для которых английский не является родным языком.
- Номер: позвоните или отправьте СМС-сообщение по номеру 833-773-2445.

- [Горячая линия поддержки при злоупотреблении психоактивными веществами в штате Массачусетс](#). Предоставляет информацию о доступных в штате услугах по снижению вреда здоровью, лечению, реабилитации при расстройствах, связанных с употреблением психоактивных веществ и игровой зависимостью.
 - Номер: звоните по номеру 800-327-5050.
 - Языки: [английский](#) и [испанский](#).

- [Линия для афроамериканцев](#). Горячая линия (принимаются СМС-сообщения или звонки), доступная в режиме 24/7, где люди, которые больше всего страдают от системного угнетения (в частности, афроамериканки — представительницы ЛГБТК+), могут получить поддержку равных и консультации, рассказать о пережитом опыте или о происшествиях, свидетелями которых они стали. Ориентирована на афроамериканцев, афроамериканцев — представителей ЛГБТКИ, мулатов, представителей коренных народов и мусульман. Однако никому не будет отказано в помощи по телефону этой горячей линии.
 - Номер: 800-604-5841

- [Служба доверия «ПРОЦВЕТАНИЕ»](#). Если вы переживаете психологический кризис и вам необходимо поговорить с квалифицированным специалистом по оказанию помощи в кризисных ситуациях, здесь вам помогут. Если вы относитесь к недостаточно представленным группам населения (цветные, представители ЛГБТК2S+, люди с ограниченными возможностями, нейродивергенты и (или) другие маргинализированные группы) и сталкиваетесь с препятствиями из-за своей идентичности (или просто у вас есть вопросы по этому поводу), здесь вам помогут найти решение или разобраться в том или ином вопросе.
 - Номер: отправьте СМС-сообщение с текстом «THRIVE» (ПРОЦВЕТАНИЕ) на номер [+1.313.662.8209](#).

Поддержка детей родителей-иммигрантов

Дети могут испытывать тревожность из-за новостных событий или пережитой травмы. Важно принять их чувства во внимание и оказать им поддержку. Успокойте их, обеспечив им безопасность и стабильность, и честно расскажите о ситуации, используя подходящие для их возраста слова.

- [Как помочь детям справиться с пугающими новостями](#). Что могут сделать родители, чтобы помочь испуганным детям справиться с горем и страхом, не причиняя вреда здоровью. Материалы также доступны на [испанском языке](#).



- [Что делать и чего не делать, когда дети испытывают тревожность](#). Как уважать чувства, не усиливая страхи. Материалы также доступны на [испанском языке](#).
- [Поддержка детей младшего возраста после кризисных событий](#)
- [Как говорить с ребенком, который обеспокоен депортацией](#), на [английском](#) и [испанском языках](#)

Как иммигрантам получить психологическую или психиатрическую помощь

Иммигранты, в том числе беженцы и лица без документов, часто могут получить психологическое или психиатрическое лечение, пользуясь ресурсами и услугами по месту жительства, где не требуют подтверждения иммиграционного статуса. Внимательно изучите каждый ресурс, чтобы узнать, какие документы необходимы.

Как получить помощь

- [Как иммигранту получить информацию о получении психологической или психиатрической помощи](#). Информация о получении психологической или психиатрической помощи и лечения для иммигрантов, беженцев и лиц без документов в США.
- [Материалы для иммигрантов — представителей ЛГБТК+](#). Материалы для иммигрантов — представителей ЛГБТК+, охватывающие все аспекты, — от юридической помощи до эмоциональной поддержки.
- [Материалы по вопросам психического здоровья иммигрантов](#) от CLASP. Объединенные ресурсы от CLASP и партнеров по вопросам психического здоровья иммигрантов в США, включая информационные бюллетени, отчеты и материалы для адвокатов, иммигрантов, практикующих специалистов и законодателей. Включают учебные материалы, приложения, инструментальные средства, ресурсы, каталоги поставщиков услуг и групп взаимной поддержки, данные о горячих линиях и онлайн-терапии, отчеты и информацию.

Поиск вариантов поддержки

- [Национальный каталог специалистов по вопросам психического здоровья UNDocuHealth](#). Каталог поставщиков психиатрических услуг, специализирующихся на предоставлении помощи лицам без документов и иммигрантам.



- [Поиск ближайшей организации, оказывающей услуги](#). База данных портала «Информированный иммигрант», информация в которой можно отфильтровать по почтовому индексу и сфере деятельности (юридическая помощь; общественная деятельность и создание общественных организаций; психологическая и психиатрическая помощь; финансовая помощь, доступ к медицинскому обслуживанию; школы, муниципальные колледжи и университеты).

Страховое покрытие через страховые компании или за счет собственных средств.

- [Материалы по вопросам терапии с учетом идентичности и культурных аспектов](#). Найдите материалы, учитывающие конкретные культурные потребности или идентичность.

Финансово доступные варианты терапии.

- [Терапия по сниженной цене \(Open Path Collective\)](#) (от 30 до 70 долларов за визит плюс одноразовый членский взнос в размере 65 долларов).
- [Недорогие терапевтические услуги \(De Novo\)](#) (от 2 до 60 долларов за визит).
- [Группы поддержки здорового образа жизни организации «Иммигранты набирают силу»](#). Бесплатные виртуальные 6-недельные групповые занятия для лиц без документов для обмена опытом и получения поддержки.

Ресурсы по вопросам психического здоровья в Бостоне для иммигрантов

В Бостоне есть много ресурсов по оказанию психологической и психиатрической помощи разным иммигрантским сообществам. Ниже приведен список некоторых организаций и служб в городе.

- [Центр здоровья иммигрантов и беженцев в Бостонском медицинском центре](#). Услуги включают психиатрическую помощь и ведение пациентов, а также поддержку для удовлетворения особых потребностей беженцев и жертв пыток, просителей убежища и иммигрантов. Устный перевод на месте и по телефону более чем на 30 языков.
 - Адрес: 725 Albany Street Boston, MA 02118
 - Телефон: 617-414-1994
- [Иммиграционный центр Rian](#). Помогает иммигрантам, беженцам и участникам международных программ обмена получить новые возможности, обрести безопасность и лучшее будущее. Предлагает услуги консультирования и поддержки.
 - Адрес: 1 State St #800, Boston, MA 02109
 - Телефон: 617-542-7654



- [Массачусетский альянс говорящих на португальском языке \(MAPS\)](#). Сотрудничает с бразильскими, кабовердийскими, португальскими и другими португалоязычными сообществами и работает в их интересах с целью устранения барьеров и расширения доступа к медицинским, образовательным и социальным услугам посредством оказания прямых услуг, защиты интересов, инициативности и развития сообществ. Услуги включают поддержку в области психического здоровья. Вы можете записаться на [бесплатный и конфиденциальный прием](#) без медицинской страховки. Медицинские работники MAPS, понимающие языковые и культурные особенности, предоставляют ограниченную временную терапию и при необходимости могут направить вас на получение медицинской помощи и к психиатрам.
 - Телефон для записи на прием: 617-864-7600
- [Центр помощи беженцам и иммигрантам](#). Местная низовая некоммерческая организация, оказывающая комплексные социальные услуги беженцам, просителям убежища и иммигрантам. Услуги включают индивидуальное и семейное консультирование, группы поддержки, услуги по получению гражданства и грин-карты. Языки: сомалийский, английский, арабский, фарси, испанский, суахили, ибо и хауса.
 - Адрес: 253 Roxbury St, Boston, MA 02119
 - Телефон: [\(617\) 238-2430](#)
- [Casa Esperanza, Inc.](#). Двухязычный и бикультурный центр психического здоровья, специализирующийся на предоставлении полного спектра комплексных услуг в области психического и поведенческого здоровья, первичной медицинской помощи и поддержки на испанском и английском языках для латиноамериканского сообщества в Массачусетсе. Услуги предоставляются на английском и испанском языках. В перечень услуг входят программы помощи лицам, злоупотребляющим психоактивными веществами, психотерапия, психиатрическая помощь, а также коучинг по реабилитации по принципу «равный-равному». Амбулаторные групповые занятия проводятся по таким направлениям, как поиск безопасности, группы оздоровления, группы медитации и группы реабилитации, работающие по принципу «равный-равному».
 - Телефон: [\(617\) 445-1123](#)

Поддержка в области психологической и психиатрической помощи для иммигрантов — информация для поставщиков услуг

- [Инструменты, тренинги и стратегии](#) для поддержки психического благополучия иммигрантов и беженцев. Узнайте о научно обоснованных методах и идеях, которые



помогут поставщикам услуг создать безопасные и благоприятные условия для оказания помощи.

- [Права учащихся-иммигрантов и их родителей в школе](#). Узнайте, какие права есть у учащихся и их семей в школе и куда обращаться, если права детей в школе нарушаются или если у вас есть вопросы, связанные с иммиграцией.
- [Как помочь учащимся, испытывающим тревожность](#). Ресурс для работников сферы образования, оказывающих поддержку учащимся без документов и учащимся из семей со смешанным статусом, которые переживают травму и тревожность.
- [Как помочь учащимся, пережившим травму](#). Ресурс для работников сферы образования, оказывающих поддержку учащимся без документов и учащимся из семей со смешанным статусом, которые переживают травму и тревожность.
- [Поставщики медицинских услуг и служба иммиграционного контроля — найдите свои права, найдите права своих пациентов](#). Информация для поставщиков медицинских услуг о том, как подготовиться к действиям сотрудников службы иммиграционного контроля и реагировать на них, а также о взаимодействии с правоохранительными органами.
- [Знайте свои права — медицинское обслуживание и медицинское страхование для иммигрантов](#). Этот ресурс содержит информацию, которую должны знать все семьи иммигрантов при принятии решения об обращении за медицинской помощью или подаче заявления на участие в программах медицинского страхования.
 - Руководство доступно на [английском](#), [корейском](#), [китайском](#) и [испанском](#) языках

Поиск юридической помощи для иммигрантов

[Юридические услуги De Novo](#). De Novo предоставляет бесплатную юридическую помощь иммигрантам и просителям убежища в Массачусетсе. Юристы оказывают поддержку в вопросах предоставления убежища, исполнения Закона о борьбе с насилием в отношении женщин (VAWA), получения виз категории T и U, предоставления статуса специального иммигранта для несовершеннолетних и проведения судебно-медицинских экспертиз.

- Адрес: 47 Thorndike Street, SB-LL-1, Cambridge, MA 02141
- Телефон: 617-661-1010 | Факс: 617-661-1011
- [MassRelay](#): 711
- **Горячая линия по вопросам иммиграции**: (617) 405-5479 (бесплатные консультации).



Для получения **юридической помощи** звоните по телефону (617) 661-1010; звонки принимаются с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00.

- [Casa Myrna](#). Услуги включают программу юридической защиты, направленную на предоставление жертвам домашнего насилия быстрого доступа к юридическим услугам, которые расширяют их возможности и учитывают пережитый травмирующий опыт. Наша программа также предлагает услуги по представлению интересов пострадавшим в делах, связанных с семейным правом, выдачей запретительных судебных постановлений и иммиграцией в районе Большого Бостона.
 - Языки: английский, испанский, кабовердийский креольский и армянский, также мы предоставляем услуги телефонного перевода на другие языки и диалекты.

Горячая линия: пострадавшие и адвокаты могут позвонить на **горячую линию по вопросам юридической помощи по телефону (617) 521-0146**.

- [Горячая линия коалиции MIRA для адвокатов по вопросам иммиграции](#). MIRA предоставляет ответы на часто задаваемые юридические вопросы общественным организациям, которые помогают иммигрантам и беженцам. Горячая линия доступна для всех жителей Массачусетса. Если вы позвоните из другого штата, возможно, мы не сможем предоставить информацию для вашего региона.
Телефон горячей линии по вопросам иммиграции: (508) 293-1871
- Операторы горячей линии не могут предоставить индивидуальную юридическую консультацию или услуги представительства, но вы можете получить важную информацию и ресурсы, в том числе:
 - рекомендации по поиску информации о вашем деле в иммиграционном суде или находящемся на рассмотрении иммиграционном заявлении;
 - общую информацию о способах иммиграции и иммиграционных процедурах;
 - информацию о ресурсах для иммигрантов;
 - информацию о ваших правах;
 - информацию о том, что делать после задержания службой иммиграционного контроля.
- [Центр правовой поддержки иммигрантов \(ILRC\)](#). Предоставляет иммигрантам ресурсы о том, как решать юридические вопросы, связанные с психическим здоровьем, особенно в тех случаях, когда им грозит депортация или разлучение.
- [Американская ассоциация иммиграционных адвокатов \(AILA\)](#). Если вам нужен адвокат, который разбирается как в вопросах иммиграции, так и в вопросах психического здоровья, AILA — это хорошее место для начала. Услуги платные, поскольку в ассоциации работают частные юристы.



- [Институт семейных услуг для иммигрантов](#). Иммигрантам предлагают иммиграционную и юридическую помощь, в том числе помощь с подачей заявлений на получение TPS или гуманитарного разрешения на въезд из стран CHNV, предоставление убежища и получение разрешения на работу.
 - Адрес: 1626 Blue Hill Avenue, Mattapan, MA 02126
 - Телефон: 617.322.1348 или 857.251.9806
- [Защитники прав детей в штате Массачусетс](#). Миссия организации «Защитники прав детей в штате Массачусетс» заключается в устранении барьеров на пути детей и молодежи к образованию и расширению жизненных возможностей.
 - [Горячая линия](#): при необходимости предлагает рекомендации, ресурсы и направления для семей с детьми, которые сталкиваются с препятствиями в получении образовательной поддержки и услуг, на которые они имеют законное право.
 - Номер: 617-357-8431
- [Проект «Представление интересов по вопросам получения политического убежища / иммиграции» \(PAIR\)](#). Предоставляет бесплатные иммиграционные услуги просителям убежища и задержанным иммигрантам, помогая им отстаивать свои законные права и обеспечивая юридическое представительство.
 - Адрес: 98 North Washington Street, Suite 106 Boston MA 02114
 - Телефон: 617-742-9296
- [Agencia ALPHA](#). Возглавляемая иммигрантами низовая миссионерская организация «Конгрегация Льва из колена Иудина», работающая в интересах иммигрантов из всех слоев общества и уделяющая особое внимание латиноамериканскому населению. Предлагает ряд услуг, включая консультации по вопросам иммиграции, бесплатную помощь в подаче заявок на получение гражданства и направление к специалистам.
 - Адрес: 62 Northampton Street, #203, Boston, MA 02118
 - Телефон: 617-522-6382
 - Адрес электронной почты: info@agenciaalpha.org