

# NYC موارد الصحة العقلية

يستطيع كل مواطني نيويورك الوصول إلى نطاق من خدمات الصحة العقلية المجانية المتمتعة بالسرية بالهاتف أو عبر الإنترنت. إذا احتجت أنت أو شخص تعنتي به إلى الدعم، فتواصل مع البرامج أدناه.

**NYC Well:** في الوقت الحالي، من الشائع أن تشعر بالتوتر، أو المشاعر الغامرة، أو الحزن، أو القلق، أو الخوف. المساعدة المجانية، والمتمتعة بالسرية، تتوفر من استشاريين مدربين على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع بأكثر من 200 لغة.

- لتلقي نصائح عن التأقلم، تفضل زيارة موقع NYC Well الإلكتروني على الرابط [nycwell.cityofnewyork.us/](http://nycwell.cityofnewyork.us/)
- إذا أصبحت أعراض التوتر أو القلق لديك غامرة، فيمكنك التحدث مع استشاري على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع بالاتصال على الرقم **1-888-NYC-WELL 1-888-692-9355** أو إرسال كلمة "WELL" في رسالة نصية إلى الرقم **65173**

## الدعم للناس الذين أضرت بهم الجريمة، أو العنف، أو الإساءة:

- من أجل تخطيط فوري للسلامة، والمساعدة في إيجاد المأوى، والدعم الصحي العقلي، والموارد الأخرى، اتصل بالخط الساخن لخدمة Safe Horizon على مدار 24 ساعة على الرقم **1-800-621-4673** أو تحدث مع أحد مناصري Safe Horizon على الرابط [safehorizon.org/safechat](http://safehorizon.org/safechat)
- من أجل الموارد لمساعدة نفسك أو أحد أحبائك يشهد عنقاً مرتبطاً بالمواعدة، أو منزلياً، أو على أساس الهوية الجنسية، تفضل زيارة **Love is Respect** على [loveisrespect.org](http://loveisrespect.org) أو **Day One at dayoneny.org**

## الدعم للطلاب والأسر: دعم الصحة العقلية ومواردها متاحة لكل الطلاب والأسر في أثناء جائحة كوفيد-19.

- اطلب معلومات إضافية من المنسق مع أولياء الأمور، أو الأخصائي الاجتماعي المدرسي، أو استشاري التوجيه، أو تفضل زيارة [nyc.gov/schoolmentalhealth](http://nyc.gov/schoolmentalhealth) لمعرفة كيفية الوصول إلى خدمات الصحة العقلية عن بعد وغيره من دعم الصحة العقلية عن بعد.

## الدعم للأشخاص الذين انخرطوا مؤخراً في نظام العدالة ولأسرهم:

- تفضل زيارة <https://tinyurl.com/guideforjusticeinvolved> لموارد الصحة العقلية التي يمكنها مساعدة الناس المنخرطين مؤخراً في نظام العدالة، والأشخاص الذين لهم أحياء محبوسون أو كانوا محبوسين مؤخراً، ومقدمي الرعاية للأطفال ذوي أولياء الأمور المحبوسين في العتور على الدعم في أثناء جائحة كوفيد-19.

## الدعم لمواطني نيويورك المسنين:

- إذا كنت تشعر بالوحدة أو العزلة أو راودتك أسئلة عن خدمات الصحة العقلية التي تتلقاها حالياً عبر إدارة مدينة نيويورك للمسنين، فاتصل بالخط الساخن للتواصل مع المسنين (**Aging Connect**) على الرقم **212-AGING-NYC 212-244-6469**. يوفر الخط الساخن للتواصل مع المسنين (**Aging Connect**) أيضاً معلومات لمقدمي الرعاية.

يمكنك العثور على القائمة الكاملة لخدمات الصحة العقلية المتاحة بينما يلزم مواطنو نيويورك منازلهم لإيقاف انتشار فيروس كورونا على الرابط [nyc.gov/thrivenyc](http://nyc.gov/thrivenyc)

Arabic