

NYC Ressources en santé mentale

Tous les New-Yorkais peuvent accéder à une gamme étendue de **services de santé mentale confidentiels et gratuits par téléphone ou en ligne**. Si vous ou un de vos proches avez besoin de soutien, n'hésitez pas à contacter les programmes ci-dessous.

NYC Well : Ces jours-ci, il est normal de se sentir stressé, dépassé, triste anxieux ou appréhensif. Une aide confidentielle est disponible gratuitement 24/7 en plus de 200 langues de la part de conseillers formés.

- Pour des conseils d'adaptation à la situation, consultez le site Web de NYC Well à nycwell.cityofnewyork.us/
- Si vous vous sentez dépassé par vos symptômes de stress ou d'anxiété, vous pouvez parler avec un conseiller 24/7 en **appelant le 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355) ou en envoyant le SMS « WELL » au 65173**

Soutien pour les personnes victimes d'actes criminels, violents ou abusifs :

- Pour une planification de sécurité, une assistance pour trouver un hébergement, un soutien en santé mentale ou d'autres ressources disponibles immédiatement, appelez la **permanence téléphonique 24/7 de Safe Horizon au 1-800-621-4673** ou discutez en ligne avec un représentant de Safe Horizon à safehorizon.org/safechat
- Pour des ressources destinées à vous aider ou aider un proche victime de violence au foyer, dans les relations amoureuses ou basée sur le genre, consultez **Love is Respect à loveisrespect.org** ou **Day One à dayoneny.org**.

Soutien pour les étudiants et leurs familles : Un soutien et des ressources en santé mentale sont disponibles pour tous les étudiants et leurs familles pendant la pandémie de COVID-19.

- Demandez des informations supplémentaires auprès de votre coordinateur des parents, assistant social des parents, ou conseiller en orientation, ou consultez nyc.gov/schoolmentalhealth pour savoir comment accéder aux services de télé-santé mentale et autres formes de soutien à distance en santé mentale.

Soutien pour les personnes récemment judiciairisées et leurs familles :

- Consultez <https://tinyurl.com/guideforjusticeinvolved> pour des ressources en matière de santé mentale qui pourraient aider les personnes judiciairisées, les personnes dont les proches sont ou ont été récemment incarcérés, et les personnes responsables d'enfants dont les parents sont incarcérés, à trouver du soutien pendant la pandémie de COVID-19.

Soutien pour les New-Yorkais du troisième âge :

- Si vous vous sentez seul ou isolé, ou avez des questions sur les services de santé mentale dont vous bénéficiez actuellement par le biais du Département pour le troisième âge (Department for the Aging) de la Ville de New York, appelez la **permanence téléphonique Aging Connect au 212-AGING-NYC (212-244-6469)**. La permanence téléphonique Aging Connect fournit également des informations sur des aidants.

Vous trouverez la liste complète des services en santé mentale mis à la disposition de tous les New-Yorkais pendant qu'ils restent chez eux pour endiguer la propagation du coronavirus à nyc.gov/thrivenyc