



# Zasoby z zakresu zdrowia psychicznego

Wszyscy nowojorczyacy mogą otrzymać **bezpłatne, poufne porady z zakresu zdrowia psychicznego telefonicznie lub online**. Jeżeli Tobie lub Twoim bliskim potrzebne jest wsparcie, skontaktuj się z jednym z poniższych programów.

**NYC Well:** W obecnych czasach często pojawia się uczucie zestresowania, przytłoczenia rzeczywistością, smutku, lęku lub strachu. Bezpłatna, poufna pomoc oferowana przez przeszkolonych doradców dostępna jest 24/7 w ponad 200 językach.

- Wskazówki dotyczące radzenia sobie można znaleźć na stronie NYC Well [nycwell.cityofnewyork.us/](https://nycwell.cityofnewyork.us/)
- Jeżeli objawy stresu lub lęku staną się przytłaczające, można porozmawiać z przeszkolonym doradcą dostępnym 24/7 dzwoniąc pod numer **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)** lub wysyłając SMS-a o treści „WELL” pod numer **65173**

## Wsparcie dla ofiar przestępstw, przemocy lub znęcania się:

- Natychmiastowa pomoc w zakresie planowania bezpieczeństwa, pomoc w znalezieniu schronienia, wsparcie z zakresu zdrowia psychicznego oraz inne zasoby dostępne są za pośrednictwem **24-godzinnej infolinii Safe Horizon pod numerem 1-800-621-4673** lub w formie rozmowy z adwokatem Safe Horizon na portalu [safehorizon.org/safechat](https://safehorizon.org/safechat)
- Zasoby na potrzeby własne lub bliskich osób będących ofiarami przemocy w związkach uczuciowych, środowisku domowym lub przemocy na tle nietolerancji płciowej można uzyskać na stronie **Love is Respect at [loveisrespect.org](https://loveisrespect.org)** lub **Day One at [dayoneny.org](https://dayoneny.org)**.

**Wsparcie dla studentów i ich rodzin** Wsparcie i zasoby z zakresu zdrowia psychicznego dostępne są w okresie pandemii dla uczniów i ich rodzin.

- Dodatkowe informacje można uzyskać kontaktując się z koordynatorem ds. rodziców, szkolnym pracownikiem socjalnym lub doradcą metodycznym, bądź odwiedzając stronę [nyc.gov/schoolmentalhealth](https://nyc.gov/schoolmentalhealth), aby uzyskać dostęp do teleusług z zakresu zdrowia psychicznego oraz innych form zdalnego wsparcia.

## Wsparcie dla osób mających do czynienia z wymiarem sprawiedliwości i ich rodzin:

- Niniejszy portal <https://tinyurl.com/guideforjusticeinvolved> oferuje zasoby z zakresu zdrowia psychicznego oraz informacje, które w okresie pandemii COVID-19 mogą pomóc osobom mającym do czynienia z wymiarem sprawiedliwości, osobom, których najbliżsi od niedawna przebywają w więzieniu oraz opiekunom dzieci więźniów.

## Wsparcie dla starzejących się nowojorczyków

- Osoby, które czują się osamotnione, odizolowane lub które mają pytania dotyczące otrzymywanych aktualnie za pośrednictwem Nowojorskiego Departamentu ds. Osób Starszych usług z zakresu zdrowia psychicznego prosimy o kontakt telefoniczny z infolinią **Aging Connect pod numerem 212-AGING-NYC (212-244-6469)**. Infolinia Aging Connect oferuje również informacje dla opiekunów.

Pełną listę usług z zakresu zdrowia psychicznego dostępnych nowojorczykom w okresie pozostawania w domu dla zapobiegania rozprzestrzenianiu się koronawirusa można uzyskać na stronie [nyc.gov/thrivenyc](https://nyc.gov/thrivenyc)