

NYC ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਫੋਨ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

NYC Well: ਇਸ ਸਮੇਂ, ਤਣਾਅ, ਦਬਾਅ, ਉਦਾਸ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਤੋਂ 24/7 ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

- ਸੁਝਾਅ ਕਾਪੀ ਕਰਨ ਲਈ, NYC Well ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ nycwell.cityofnewyork.us/ 'ਤੇ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ 24/7 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ 65173 'ਤੇ "WELL" ਟੈਕਸਟ ਕਰਕੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਅਪਰਾਧ, ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ:

- ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਪਨਾਹ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ, Safe Horizon ਦੇ 24-ਘੰਟੇ ਵਾਲੇ ਹੋਟਲਾਈਨ ਨੂੰ 1-800-621-4673 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ Safe Horizon ਦੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ Safehorizon.org/safechat 'ਤੇ ਚੈਟ ਕਰੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਡੇਟਿੰਗ, ਘਰੇਲੂ, ਜਾਂ ਲਿੰਗ-ਅਪਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ loveisrespect.org 'ਤੇ Love is Respect 'ਤੇ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ dayoneny.org 'ਤੇ Day One 'ਤੇ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰੋ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਮਰਥਨ: COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

- ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰੈਂਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, ਸਕੂਲ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਜਾਂ ਗਾਈਡੈਂਸ ਕਾਊਂਸਲਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, ਜਾਂ ਟੈਲੀ-ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਿਮੋਟ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ nyc.gov/schoolmentalhealth 'ਤੇ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰੋ।

ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਇਨਸਾਫ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਮਰਥਨ:

- ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਵਰਚੁਅਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਬੰਧ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਸਬੰਧੀ ਗਰੁੱਪ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਨੂੰ ਓਸਬਰਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵਲੋਂ ਕੈਂਦ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕੋਈ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣ ਲਈ, Ivan Lucas ਨਾਲ ilucas@osborneny.org or 929-514-0024 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਮਰਥਨ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅਲੱਗ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਏਜਿੰਗ ਲਈ NYC ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 212-AGING-NYC (212-244-6469) 'ਤੇ ਏਜਿੰਗ ਕਨੈਕਟ ਹੋਟਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਏਜਿੰਗ ਕਨੈਕਟ ਹੋਟਲਾਈਨ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਘਰੇ ਰਹਿਣ ਵੇਲੇ nyc.gov/thrivenyc 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਦਾ nyc.gov/thrivenyc 'ਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ।