NYC Mayor's Office of ThriveNYC

# Zasoby z zakresu zdrowia psychicznego dla nowojorskich społeczności LGBTQI+

Niniejszy przewodnik zawiera informacje dotyczące zdrowia psychicznego oraz zasobów dla nowojorskich społeczności LGBTQI+, ich rodzin i sprzymierzeńców. Organizacje i programy zawarte w niniejszym przewodniku oferują wrażliwą kulturowo i afirmującą osobę oraz osobę osłabiającą stigmę pomoc nowojorskim osobom o orientacji LGBTQI+ nadal szukającym i unikalnymi czynnikami wpływającymi na ich zdrowie.

*W okresie pandemii COVID-19 wielu wykładowców przeszło na świadczenie usług online lub telefoniczne. Niniejszy przewodnik zawiera informacje o sposobie świadczenia usług w okresie pandemii, ale pójdź za przykładem, zanim będziesz polegać na dostępnego kontaktowania się z poszukującym organizacji, aby potwierdzić aktualne godziny pracy, koszt oraz tryb świadczenia usług.*

*Grupy środowiskowe i grupy wsparcia* ▸

*Aplikacje z zakresu zdrowia psychicznego i samopomocy* ▸

*Poradnictwo i terapia* ▸

*Poradnictwo krzyzowe i zapobieganie samobójstwom* ▸

*Opieka afirmująca płeć* ▸

*Wsparcie w okresie ciąży środowiskowej dla nowojorskich społeczności LGBTQI+* ▸

*Wsparcie dla imigrantów i azylantów o orientacji LGBTQI+* ▸

*Urzędy pomocy — przewodniki po zasobach, mapy i skorowidze usługodawców* ▸

*Zasoby dla sprzymierzeńców* ▸

## Porozmawiaj i nawiąż kontakt ▸ Powrót do góry

### *Grupy środowiskowe i grupy wsparcia:*

Nawiązywanie kontaktów z osobami o podobnych doświadczeniach może pomóc w zmaganiach z własnymi wyzwaniami dotyczącymi kondycji psychicznej. Rozmowa z osobą o podobnej orientacji często pomaga lepiej przetrwać wstawe doświadczenia i oferuje potrzebne wsparcie. Poniżej niektóre z organizacji oferujących wsparcie środowiskowe i grupowe dla nowojorskiców o orientacji LGBTQI+:

- Bezpłatne zajęcia grupowe online dla osób w wieku przednastoletnim, nastoletnim, rodzicom, opiekunom, pozostałym członkom rodzin osób dorosłych: **Gender Spectrum**. Grupy te umożliwiają nawiązywanie kontaktów z innymi, zwiększenie dobrostanu oraz poczucia bycia częścią pozytywnie nastawionej społeczności.
- Bezpłatne, poufne wsparcie rówieśnicze dla młodzieży i osób dorosłych o pochodzeniu LGBTQI+ w wieku 13–24 lat: **Hotline** Krajowe Centrum Pomocy LGBT (Gay, Lesbian, Bisexual, Transgender Community Hotline) LGBT 800-246-7743, pod numer Ogólnokrajowej Infolinii LGBT dla osób starszych 888-234-7243 lub pod numer Ogólnokrajowej Infolinii LGBT 888-843-4564.
- Bezpłatne, poufne wsparcie lub wsparcie rówieśnicze indywidualne lub grupowe: **Inicjatywa Zdrowie Młodego Mężczyzny CAMBA (LGBTQ Young Men's Health Initiative)**. Więcej informacji można uzyskać na stronie CAMBA Young Men's Health Project lub skontaktować się pod numer 917-626-8600.
- Bezpłatne spotkania dla kobiet osób o niezgodności płciowej bądź/lub o trzeciej/ciemnej lub zainteresowanych zjawiskiem transwestyzmu: **Grupa Wsparcia Bridge**.
- Otwarta linia telefoniczna LGBTQ nastawiona na rozwój osobisty, zakrojona na potrzeby osób dorosłych i dziedzic dostępna jest w **Przewodniku LGBTQ Residenta Miasta Nowy Jork (New York City Community LGBTQ Guide)**. Dzwoniąc do tej usługi uzyskasz usługę z zakresu zdrowia psychicznego oraz usług obywatelskich przez grupy środowiskowe i grupy wsparcia.

### *Aplikacje z zakresu zdrowia psychicznego i samopomocy:*

Pomocne mogą okazać się poniższe aplikacje dotyczące wsparcia, wspierające zdrowie psychiczne, wskazówki jak lepiej radzić sobie z trudnościami oraz inne usługi:

- **Spectrum** to aplikacja dla społeczności queer, stworzona z myślą o osobach, które czują się odizolowane, ukrywają swoje skłonności lub są zagrożone, oferująca narzędzia umożliwiające dbałość o zdrowie psychiczne, wyszukiwanie zasobów i informacji oraz nawiązywanie kontaktów ze społecznością.
- **Liberate** to aplikacja medytacyjna działająca na zasadach subkultur, przeznaczona dla społeczności czarnoskórej, tubylczej i kolorowej (Black, Indigenous and People of Color, BIPOC). Medytacje prowadzone są przez naczyniel medytacji BIPOC, z którymi osoba identyfikuje się jako członkowie społeczności LGBTQI+.
- **Witrina NYC Wyszukiwarka** lisje potencjalnych aplikacji obejmujących bezpłatne wsparcie psychiczne w okresie pandemii COVID-19. Aby uzyskać więcej informacji kliknij **tutaj**.

## Poproś o pomoc ▸ Powrót do góry

Osobom odczuwającym stres, niepokój, niepewność, smutek lub przytłoczenie rozmowami może pomóc osoba profesjonalistów. Poniżej organizacje specjalizują się w zapewnianiu profesjonalnej opieki z zakresu zdrowia psychicznego osobom LGBTQI+:

- Poradnictwo indywidualne i usługi telewizyjne pomagające lepiej przetrwać i zapobiegać kryzysom: **Krzyżowe Poradnictwo**. Aby umówić się na wizytę osobiście lub konsultację telezdrowotną należy dzwonić pod numer 917-789-7490.
- Terapia oparta na dialogu kobiet, które mają do czynienia z wymiarem sprawiedliwości, w tym kobiet o orientacji trans i cis oraz osób o orientacji niebinarnej i niezgodnej z płcią urodzeniową: **Stowarzyszenie Więziennictwa Kobiet (Women's Prison Association)** przy **ministerstwie wyższej i Departamentem Usług dla Bezdomnych Miasta Nowy Jork**.
- Leczenie z uzależnienia od substancji odurzających i wsparcie w okresie przemocy dla osób o orientacji seksualnej LGBTQI+ oferuje **Ośrodek Społeczności Lesbijskiej, Gejowskiej, Biseksualnej i Transgenderowej (Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender Community Center)**, działający w ramach Biura ds. Nadużywania Substancji Odurzających i Alkoholu Stanu Nowy Jork (New York State Office of Alcohol and Substance Abuse Services, OASAS). Dodatkowe informacje można uzyskać dzwoniąc pod numer 646-556-9300.

### *Poradnictwo krzyzowe i zapobieganie samobójstwom:*

**Można** uzyskać wsparcie 24/7 telefonicznie, za pośrednictwem SMS-ów lub czatu online **kontaktując się z Linią Kryzysowej Chat/Text**.

Wsparcie dla osób o orientacji trans i dziedzic dostępne zawsze **TransLifeLine**. Zadzwoń pod numer 877-565-8860.

- **NYC Well** zapewnia bezpłatne i poufne usługi z zakresu zdrowia psychicznego i nadużywania środków odurzających, w tym krótkofalowe poradnictwo, wsparcie środowiskowe, poradnictwo krzyzowe oraz skierowania do placówek oferujących długofalową opiekę z zakresu zdrowia psychicznego. Poradnictwo krzyzowe dostępne jest 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, w ponad 200 językach, niezależnie od statusu imigracyjnego.
  - ZADZWOŃ: 1-888-NYC-Well (692-9355).
  - WYSŁIJ SMS-a treści: "Start" pod numer 65173 lub POROZMAWIAJ ONLINE w witrynie nyc.gov/nycwell.

## Wsparcie specjalistyczne ▸ Powrót do góry

### *Opieka afirmująca płeć:*

Poniżej usługodawcy oferują usługi osobom o orientacji transgenderowej. Wiele z nich stosowuje opiekę afirmującą z opieką zdrowotną oraz usługi socjalne afirmujące płeć w celu wspierania osób/grup takich jak osoby transgenderowe, osoby trans, osoby niebinarne oraz osoby niezgodne z płcią urodzeniową.

Aby dowiedzieć się więcej zadzwoń pod numer 212-271-7200. Callen-Lorde udostępnia również interaktywną mapę i skorowidz trans-friendly (zwięzłego przewodnika) usługi dotyczące wsparcia dla osób o orientacji transgenderowej, niebinarnej i intersekcjonalnej.

- Kompleksowe, trans-afirmujące usługi medyczne, behawioralne oraz inne usługi, jak opieka zdrowia dla osób starszych, kontakty i terapia horizontalna **oferuje Ośrodek Zdrowia Transgenderowego (Transgender Health Center)** i Fenwick J. Friedman Transgender Wellness Center). Dodatkowe informacje można uzyskać dzwoniąc pod numer 212-434-3556.
- Wsparcie z zakresu zdrowia psychicznego i usługi afirmujące płeć dla osób o orientacji LGBTQI+ dostępna jest za pośrednictwem **Centrum Zdrowia NYC Health + Hospitals' Pride Health Centers**. Zadzwoń pod numer 212-925-5000 i wciśnij 3 po angielsku lub 9 po polsku, aby porozmawiać o dostępnych usługach z pielęgniarką.
- Wsparcie transgenderowe/trans i inne formy wsparcia behawioralnego, jak ich połączenie indywidualne, badania psychiatryczne i wsparcie rówieśnicze oferuje **Centrum Zdrowia Transgenderowego Mount Sinai (Mount Sinai Center for Transgender Medicine and Surgery, CTMS)**. Dodatkowe informacje można uzyskać dzwoniąc pod numer 212-604-1730.

### *Wsparcie w okresie ciążowej środowiskowej dla starszejących się nowojorczyków o orientacji LGBTQI+:*

Wiele starszejących się nowojorczyków może mieszkać samotnie, co w okresie pandemii COVID-19 powoduje odizolowanie społeczne oraz zwiększone ryzyko. **Program i Zapobiegania Samobójstwom (Centers for Disease Control and Prevention)**, samotność stanowi czynnik ryzyka samobójstwa do powodzenia w starszej populacji a nawet samobójstwa. Poniżej podano niektóre z zasobów dotyczących nawiązywania kontaktów środowiskowych oraz zmniejszenie poczucia samotności u starszejących się nowojorczyków o orientacji LGBTQI+:

- Bezpłatne telefony do członków społeczności starszejących się nowojorczyków o orientacji LGBTQ+ i ich sprzymierzeńców mające na celu nawiązywanie kontaktów w okresie akutnego kryzysu udostępnia **SAGE Connect**. Aby skorzystać z usług należy wypełnić formularz kliknąć tutaj.
- Bezpłatne regularne wizyty wolontariuszy specjalizujących się obsłudze niewychodzących z domu starszejących się nowojorczyków o statusie o orientacji LGBTQI+ oferuje **GRIOT Circle** przy współpracy z Nowojorskim Departamentem ds. Osób Starszych. Informacji dotyczących udziału w takiej odbywają się w formie wirtualnej. Aby dowiedzieć się więcej zadzwoń pod numer 718-625-2775 wersja 25.

### *Wsparcie dla dojrzewnej młodzieży o orientacji LGBTQI+:*

- Usługi wsparcia z zakresu zdrowia psychicznego, zakwaterowania i usług bądź/lub młodzieży o orientacji LGBTQI+ wieku 14–24 lat stanowiące zamę na uwolnienie się od pobytu na ulicy i nieprzeszkodzenia niezakończonej bądź przerwanej edukacji **Alli Forney Center**. Można można uzyskać dzwoniąc pod numer 212-206-0574.
- Usługi z zakresu zdrowia psychicznego, zakwaterowania i/lub bądź/lub młodzieży o orientacji LGBTQI+ wieku 12–24 oferuje organizacja **The Door**. Aktualnie poradnictwo online jest w formie wirtualnej. Aby umówić się na wizytę należy dzwonić pod numer 212-941-9090 wersja 3452 lub wysłać e-mail MHintakes@thedoor.org (Habla Español).
- Usługi z zakresu zdrowia psychicznego i nie tylko dla młodzieży o orientacji LGBTQI+ oferuje **Instytucja organizacja charytatywna The Metropolitan Community Church New York Charities**. Wiele z informacji dotyczących usług dla młodzieży i programów z zakresu zdrowia psychicznego można uzyskać dzwoniąc pod numer 718-625-7740 wersja 2.

### *Wsparcie dla imigrantów i azylantów o orientacji LGBTQI+:*

- Usługi z zakresu zdrowia psychicznego i inne usługi wsparcia dla azylantów i imigrantów o orientacji LGBTQI+ oferuje specjalistyczny **Program dla Ofiar Tortur**, oferowany przez NYC Health + Hospitals. Zadzwoń pod numer 212-562-8713.
- Bezpłatne usługi z zakresu zdrowia psychicznego dla osób/grup/społeczności osób o orientacji lesbijskiej, biseksualnej oraz inn osób/grup/społeczności osób LGBTQI+ (Usługa dla uniknięcia dyskryminacji i przemocy oferuje ośrodek **Jewish Community Relations (JCH) of Rensselaer**. Zadzwoń pod numer 718-943-6326 lub 718-331-6800 wersw. 190, aby uzyskać pomoc.
- Bezpłatne poradnictwo z zakresu zdrowia psychicznego i wsparcie grupowe dla osób/grup/społeczności osób ubiegających się o azyl oferuje organizacja **Centrum Afrykańskiego Komitet Usług Afrykańskich**. Organizacja ta oferuje bezpieczne i zaufane wsparcie środowiskowe/rówieśnikowe skoncentrowane się na partnach newralgicznych nowych imigrantów o orientacji LGBTQI+. Aby skorzystać z usług należy dzwonić pod 212-222-3882 wersw. 2148

## Uzyskaj pomoc ▸ Powrót do góry

- **Wyczerpująca lista usługodawców oferujących poradnictwo afirmujące trans i inny nowojorczycom o orientacji LGBTQI+** dostępna jest w **Skorowidzu usług NYC Well**. Skorowidz ten oraz interaktywna mapa obejmują wszystkie nowojorskie usługodawcowy ok lokalizacji, specjalizacji oraz rodzaju usługodawcy.

Wyczerpująca liste organizacji i usługodawców obsługujących młodzież o orientacji LGBTQI+ można znaleźć w nowojorskim przewodniku po zasobach **New York City Unity Project LGBTQ COVID-19 Resource Guide**, zawierającym informacje dotyczące dostępnych usług z zakresu zdrowia psychicznego w okresie COVID-19.

- Interaktywna mapa i skorowidz online usług zdrowotnych o charakterze afirmującym płeć dla osób o orientacji LGBTQI+, poradnictwa, usług z zakresu rewitalizacji oraz usług dotyczących seksualnego można znaleźć na mapie **NYC Health Map**.

Można znaleźć profesjonalistę z zakresu zdrowia psychicznego, który jest członkiem społeczności LGBTQI+ i posiada kompetentne usługi w **Skorowidzu usługodawców GLMA (GLMA's Provider Directory)**.

## Zasoby dla sprzymierzeńców ▸ Powrót do góry

NYC Mayor's Office of ThriveNYC

## Wyczerpująca lista usługodawców oferujących poradnictwo afirmujące trans i inny nowojorczycom o orientacji LGBTQI+ dostępna jest w Skorowidzu usług NYC Well. Skorowidz ten oraz interaktywna mapa obejmują wszystkie nowojorskie usługodawcowy ok lokalizacji, specjalizacji oraz rodzaju usługodawcy.

Wyczerpująca liste organizacji i usługodawców obsługujących młodzież o orientacji LGBTQI+ można znaleźć w nowojorskim przewodniku po zasobach **New York City Unity Project LGBTQ COVID-19 Resource Guide**, zawierającym informacje dotyczące dostępnych usług z zakresu zdrowia psychicznego w okresie COVID-19.

- Interaktywna mapa i skorowidz online usług zdrowotnych o charakterze afirmującym płeć dla osób o orientacji LGBTQI+, poradnictwa, usług z zakresu rewitalizacji oraz usług dotyczących seksualnego można znaleźć na mapie **NYC Health Map**.

Można znaleźć profesjonalistę z zakresu zdrowia psychicznego, który jest członkiem społeczności LGBTQI+ i posiada kompetentne usługi w **Skorowidzu usługodawców GLMA (GLMA's Provider Directory)**.

## Zasoby dla sprzymierzeńców ▸ Powrót do góry

NYC Mayor's Office of ThriveNYC