

## Polski

### Osoba w potrzebie

- **Zadzwoń pod 911** jeżeli ktoś jest w bezpośrednim niebezpieczeństwie lub krzywdzi siebie lub inne osoby lub kiedy potrzebuje natychmiastowej pomocy medycznej.
- **Zadzwoń, wyślij tekst lub wejdź na czat pod 988**, by porozmawiać z doradcą kryzysowym 24/7, który może zapewnić natychmiastowe doradztwo w zakresie zapobiegania samobójstwom, wsparcie emocjonalne oraz strategie radzenia sobie w przypadku kryzysów psychicznych nie wymagających natychmiastowej interwencji i tych, związanych z używaniem substancji psychoaktywnych.
- **Zadzwoń pod 311 lub wejdź na [portal.311.nyc.gov](https://portal.311.nyc.gov)** by otrzymać pomoc dla osoby bezdomnej.

### Ludzie młodzi & starsi dorośli

- **Zadzwoń, wyślij tekst lub wejdź na czat pod 988**
- **Odwiedź [talkspace.com/coverage/NYC](https://talkspace.com/coverage/NYC)** by połączyć się z NYC Teenspace w celu darmowego wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego dla nowojorskich nastolatków w wieku 13-17 lat.

### Osoby, które doświadczyły przemocy w randce, domowej lub przemocy ze względu na płeć

- **Zadzwoń pod 1-800-621-4673** w celu uzyskania anonimowej pomocy 24/7.

## Español

### Alguien necesita ayuda

- **Llame al 911** en caso de emergencia si alguien está en peligro inmediato de lastimarse o hacer daño a otros o necesita atención médica inmediata.
- **Llame, envíe un mensaje de texto o chat al 988** para hablar con un consejero de crisis, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, que le puede brindar ayuda inmediata para la prevención del suicidio, apoyo emocional y estrategias para afrontar crisis no urgentes de salud mental y de uso de sustancias.
- **Llame al 311 o visite [portal.311.nyc.gov](https://portal.311.nyc.gov)** para obtener ayuda para una persona sin hogar.

### Jóvenes y adultos mayores

- **Llame, envíe un mensaje de texto o chat al 988**
- **Visite [talkspace.com/coverage/NYC](https://talkspace.com/coverage/NYC)** para conectarse con NYC Teenspace y recibir ayuda de salud mental para adolescentes de 13 a 17 años en la Ciudad de Nueva York..

### Sobrevivientes de violencia entre parejas, doméstica o de género

- **Llame al 1-800-621-4673** para recibir ayuda confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

## Русский

### Если нужна помощь

- **Звоните 911** при чрезвычайной ситуации – если человек представляет опасность для себя или окружающих или нуждается в срочной медицинской помощи.
- **Позвоните по номеру 988, отправьте на него сообщение или обратитесь в чат службы 988** круглосуточно и без выходных, чтобы поговорить с консультантом по кризисным ситуациям, который немедленно предоставит вам консультацию по предотвращению самоубийств, эмоциональную поддержку и стратегии преодоления неэкстренных кризисов, связанных с психическим здоровьем и употреблением психоактивных веществ.
- **Позвоните по номеру 311 или посетите сайт [portal.311.nyc.gov](https://portal.311.nyc.gov)**, чтобы получить помощь для бездомного человека.

### Молодые и пожилые люди

- **Позвоните по номеру 988, отправьте на него сообщение или обратитесь в чат службы 988**
- **Посетите [talkspace.com/coverage/NYC](https://talkspace.com/coverage/NYC)**, чтобы получить бесплатную психологическую помощь для подростков в возрасте 13-17 лет от программы “NYC Teenspace”.

### Люди, пережившие насилие на свидании, дома или гендерное насилие

- **Звоните по номеру 1-800-621-4673** для получения круглосуточной конфиденциальной помощи.

## اردو

### کوئی ضرورت میں ہے

- **911 پر کال کریں۔** ہنگامی صورت حال کے لیے اگر کوئی اپنے آپ کو یا دوسروں کو نقصان پہنچانے کے فوری خطرے میں ہے یا اسے فوری طبی امداد کی ضرورت ہے۔
- **988 پر کال، ٹیکسٹ یا چیٹ کے ذریعے** ایک کرائسس کونسلر سے جو آپ کو خودکشی سے بچاؤ کی فوری مشاورت، جذباتی مدد، اور غیر ہنگامی ذہنی صحت اور مادہ کے استعمال کے بحرانوں سے نمٹنے کی حکمت عملی فراہم کر سکتا ہے 24/7 بات کریں۔
- **311 پر کال کریں یا وزٹ کریں۔ [portal.311.nyc.gov](https://portal.311.nyc.gov)** ایک بے گھر شخص کے لیے مدد حاصل کرنے کے لیے۔

### نوجوان لوگ اور بوڑھے بالغ

- **988 پر کال، ٹیکسٹ یا چیٹ کریں۔**
- **وزٹ کریں۔ [talkspace.com/coverage/NYC](https://talkspace.com/coverage/NYC)** NYC 13-17 کے نوجوانوں کے لیے دماغی صحت کی مفت مدد کے لیے NYC Teenspace سے جڑیں۔

- **ڈیٹنگ، گھریلو، یا صنفی بنیاد پر تشدد سے بچ جانے والے**
- **1-800-621-4673 پر کال کریں۔** 24/7 رازدارانہ مدد کے لیے۔



### SCAN this QR code to download this guide

1. Open the camera app on your device
2. Point the camera at the QR code
3. Tap the banner that appears
4. Download this guide from the [OCMH website](https://ocmh.nyc.gov)

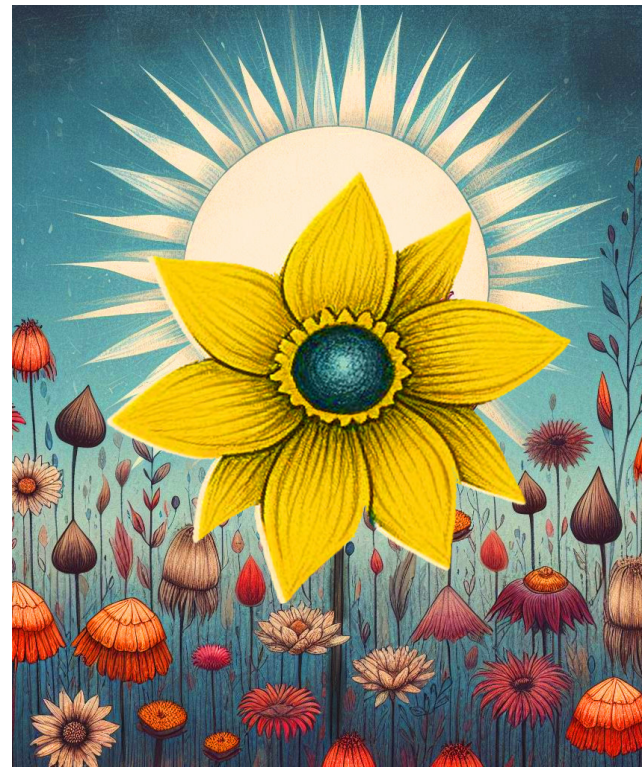
### About The Mayor's Office of Community Mental Health (OCMH):

The Mayor's Office of Community Mental Health is committed to promoting mental health for all New Yorkers so that more people can get the mental health support they need to live healthy and fulfilling lives. We collaborate with City agencies to reduce barriers to mental health care for marginalized communities through policy and strategy development, public and provider education, workforce development and supporting implementation of quality service delivery practices. We adopt a community-centered and strength-based approach that recognizes diverse perspectives, lived experiences, resilience, and the unique needs of New Yorkers

You can visit our website at [nyc.gov/mentalhealth](https://nyc.gov/mentalhealth) for more information and mental health resources.



Copyright ©2024



## Quick Guide To NYC MENTAL HEALTH AND SUBSTANCE USE SERVICES

English

Arabic

Bangla

Simplified Chinese

Traditional Chinese

French

Haitian Creole

Korean

Polish

Russian

Spanish

Urdu

Visit the **NYC Mayor's Office of Community Mental Health** at [nyc.gov/mentalhealth](https://nyc.gov/mentalhealth) to learn more about mental health resources available to all New Yorkers.



English
<div><b>Someone in Need</b></div> <ul style="list-style-type: none"><li><b>Call 911</b> for an emergency if someone is in immediate danger of hurting themselves or others or needs immediate medical attention.</li> <li><b>Call, text, or chat 988</b> to speak with a crisis counselor 24/7 who can provide you with immediate suicide prevention counseling, emotional support, and coping strategies for non-emergency mental health and substance use crises.</li> <li><b>Call 311 or visit <a href="https://portal.311.nyc.gov">portal.311.nyc.gov</a></b> to get help for a homeless person.</li></ul> <div><b>Young People &amp; Older Adults</b></div> <ul style="list-style-type: none"><li><b>Call, text, or chat 988</b></li> <li><b>Visit <a href="https://talkspace.com/coverage/NYC">talkspace.com/coverage/NYC</a></b> to connect to NYC Teenspace for free mental health support for NYC teens 13-17.</li></ul> <div><b>Survivors of Dating, Domestic, or Gender Based Violence</b></div> <ul style="list-style-type: none"><li><b>Call 1-800-621-4673</b> for 24/7 confidential help.</li></ul>

繁體中文
<div><b>需要幫助的人</b></div> <ul style="list-style-type: none"><li>如有人有即時危險，或對他人構成即時危險，或需要即時的醫療照顧，<b>請撥打 911</b>。</li> <li><b>請致電、發短訊或使用 988 在線聊天</b>。您可以每周 7 天、每天 24 小時與危機輔導員交談，他們可以為您提供立即預防自殺的諮詢、情緒支持以及應對非緊急精神健康和藥物濫用危機的策略。</li> <li><b>請致電 311 或訪問 <a href="https://portal.311.nyc.gov">portal.311.nyc.gov</a></b> 以幫助無家可歸者。</li></ul> <div><b>年輕人和老年人</b></div> <ul style="list-style-type: none"><li><b>請致電、發短訊或使用 988 在線聊天</b></li> <li><b>請訪問 <a href="https://talkspace.com/coverage/NYC">talkspace.com/coverage/NYC</a></b>，連接到 NYC Teenspace，以獲取面向 13 至 17 歲紐約青少年的免費精神健康支持。</li></ul> <div><b>約會暴力、家庭暴力或性別暴力的倖存者</b></div> <ul style="list-style-type: none"><li><b>請致電 1-800-621-4673</b>，獲取全天候的保密援助。</li></ul>

العربية
<div><b>شخص يحتاج إلى المساعدة</b></div> <ul style="list-style-type: none"><li>اتصل بـ<b>911</b> في حالة الطوارئ إذا كان شخص ما في خطر مباشر من إيذاء نفسه أو الآخرين أو يحتاج إلى رعاية طبية فورية.</li> <li>اتصل أو أرسل رسالة نصية لـ<b>988</b> أو استخدم خاصية الدردشة على الموقع يوميًا على مدار الساعة، للتحدث مع استشاري الأزمات والذي يمكنه تزويدك بمشورة فورية لمنع الانتحار وللدعم العاطفي واستراتيجيات التعامل مع الأزمات غير الطارئة للصحة العقلية وتعاطي المخدرات.</li> <li>اتصل بـ<b>311</b> أو تفضل بزيارة <a href="https://portal.311.nyc.gov">portal.311.nyc.gov</a> للحصول على مساعدة لشخص بلا مأوى.</li></ul> <div><b>الشباب والكبار</b></div> <ul style="list-style-type: none"><li>اتصل أو أرسل رسالة نصية لـ<b>988</b> أو استخدم خاصية الدردشة على الموقع</li> <li>تفضل بزيارة <a href="https://talkspace.com/coverage/NYC">talkspace.com/coverage/NYC</a> للاتصال بـNYC Teenspace للحصول على دعم مجاني للصحة العقلية لمراهقي مدينة نيويورك بين أعمار 13-17 عامًا.</li></ul> <div><b>الناجين من العنف المنزلي أو العنف الاجتماعي</b></div> <ul style="list-style-type: none"><li>اتصل على <b>1-800-621-4673</b> يوميًا على مدار الساعة للحصول على مساعدة سرية.</li></ul>

Français
<div><b>Une personne qui a besoin d'aide</b></div> <ul style="list-style-type: none"><li><b>Composez le 911</b> en cas d'urgence si une personne est en danger immédiat de se blesser ou de blesser d'autres personnes, ou si elle a besoin de soins médicaux immédiats.</li> <li><b>Appelez, envoyez un SMS ou dialoguez par chat</b> avec le 988 pour parler à un conseiller spécialisé dans les situations de crise, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Il vous fournira immédiatement des conseils en matière de prévention du suicide, un soutien émotionnel et des stratégies d'adaptation pour les crises non urgentes liées à la santé mentale et à l'utilisation de certaines drogues.</li> <li><b>Appelez le 311 ou visitez le <a href="https://portal.311.nyc.gov">portal.311.nyc.gov</a></b> pour obtenir de l'aide pour une personne sans-abri.</li></ul> <div><b>Les jeunes et les adultes plus âgés</b></div> <ul style="list-style-type: none"><li><b>Appelez, envoyez un SMS ou dialoguez par chat avec le 988</b></li> <li><b>Consultez <a href="https://talkspace.com/coverage/NYC">talkspace.com/coverage/NYC</a></b> pour accéder à NYC Teenspace et obtenir un soutien gratuit en matière de santé mentale pour les adolescents de 13 à 17 ans.</li></ul> <div><b>Survivants de la violence dans le couple, de la violence domestique ou de la violence fondée sur le genre</b></div> <ul style="list-style-type: none"><li><b>Appelez le 1-800-621-4673</b> pour obtenir une aide confidentielle 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.</li></ul>

বাংলা
<div><b>জরুরি প্রয়োজনে</b></div> <ul style="list-style-type: none"><li>যদি কেউ নিজের বা অন্যদের ক্ষতি করার কারণে তাৎক্ষণিক বিপদের মধ্যে থাকেন বা তাৎক্ষণিক চিকিৎসার প্রয়োজন হয় তাহলে এরকম জরুরি অবস্থার জন্য <b>911 এ ফোন করুন।</b></li> <li>24/7 একজন সংকটকালীন পরামর্শদাতার সাথে কথা বলার জন্য <b>988 নম্বরে ফোন করুন, খুদে বার্তা পাঠান বা চ্যাট করুন</b> যিনি আপনাকে অবিলম্বে আত্মহত্যা প্রতিরোধ পরামর্শ, মানসিক সহায়তা এবং অ-জরুরি মানসিক স্বাস্থ্য এবং নেশাদ্রব্য ব্যবহারজনিত সংকটের মোকাবিলা করার কৌশল প্রদান করতে পারবেন।</li> <li>গৃহহীন ব্যক্তির জন্য সাহায্য পেতে <b>311 এ ফোন করুন বা <a href="https://portal.311.nyc.gov">portal.311.nyc.gov</a> -এ যান।</b></li></ul> <div><b>তরুণ জনগোষ্ঠী ও বয়স্কদের জন্য</b></div> <ul style="list-style-type: none"><li><b>988 নম্বরে ফোন করুন, খুদে বার্তা পাঠান বা চ্যাট করুন</b></li> <li>NYC Teenspace-এর সাথে সংযুক্ত হতে <a href="https://talkspace.com/coverage/NYC">talkspace.com/coverage/NYC</a> -তে যান, সেখানে NYC 13-17 বছরের কিশোর-কিশোরীদের জন্য বিনামূল্যে মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা রয়েছে।</li></ul> <div><b>ডেটিং, গার্লফ্রা বা লিঙ্গ ভিত্তিক সহিংসতা থেকে বেঁচে যাওয়া জনগোষ্ঠীর জন্য</b></div> <ul style="list-style-type: none"><li>24/7 গোপনীয় সাহায্যের জন্য <b>ফোন করুন 1-800-621-4673 নম্বরে।</b></li></ul>

Kreyòl Ayisyen
<div><b>Yon Moun ki nan Nesesite</b></div> <ul style="list-style-type: none"><li><b>Rele 911</b> prese- prese, si gen danje pou moun blese pwòp tèt yo oswa lòt moun oswatou si gen ijans pou moun sila yo jwenn sekou lapoula nan men pwofesyonèl lasante.</li> <li><b>Itilize 988 pou rele, voye tèks, oswa chat</b> pou w pale ak yon konseye kriz 24/7 (24 sou 24, 7 sou 7). Li ka ba ou bonjan konsèy pou w kwape lide touye tèt ou (suisid); ba w sipò pou ede w si w gen nenpòt emosyon. Li anmezi ba w kèk teknik si ka w pa mande pou w wè yon sikològ oswa yon sikyat toutsuit; si tou se yon kriz ki vini akòz  ou pran move dwòg  san preskripsyon.</li> <li><b>Rele 311 oswa ale sou <a href="https://portal.311.nyc.gov">portal.311.nyc.gov</a></b> lan Sou Entènèt pou w jwenn èd pou yon moun  sanzazil (k ap domi nan lari, ki pa gen kay).</li></ul> <div><b>Jennmoun ak Granmoun Aje</b></div> <ul style="list-style-type: none"><li><b>Itilize 988 pou rele, voye tèks, oswa chat</b> ak yon ajan</li> <li><b>Ale sou pòtay <a href="https://talkspace.com/coverage/NYC">talkspace.com/coverage/NYC</a></b> sou entènèt pou w konekte ak NYC Teenspace pou sipò sante mantal gratis pou adolesan 13-17 an nan NYC.</li></ul> <div><b>Sivivan Vyolans nan Renmen, ant de Moun k ap viv nan menm kay, oswa Vyolans ki baze sou chwa Sèks moun fè.</b></div> <ul style="list-style-type: none"><li><b>Rele nan 1-800-621-4673</b>, 24/7 pou èd konfidansyèl (sètadi, koze sekrè k ap rete ant oumenm e moun ki pran apèl ou a).</li></ul>

简体中文
<div><b>需要帮助的人</b></div> <ul style="list-style-type: none"><li>如有人有即时危险, 或对他入构成即时危险, 或需要即时的医疗照顾, <b>请拨打 911</b>。</li> <li><b>请致电、短信或 988 在线聊天</b>。您可以每周 7 天、每天 24 小时与危机辅导员交谈, 他们可以为您提供立即预防自杀的咨询、情绪支持以及应对非紧急精神健康和药物滥用危机的策略。</li> <li><b>请致电 311 或访问 <a href="https://portal.311.nyc.gov">portal.311.nyc.gov</a></b> 以帮助无家可归者。</li></ul> <div><b>年轻人和老年人</b></div> <ul style="list-style-type: none"><li><b>请致电、发短信或使用 988 在线聊天</b></li> <li><b>请访问 <a href="https://talkspace.com/coverage/NYC">talkspace.com/coverage/NYC</a></b>, 连接到 NYC Teenspace, 以获取面向 13 至 17 岁纽约青少年的免费精神健康支持。</li></ul> <div><b>约会暴力、家庭暴力或性别暴力的幸存者</b></div> <ul style="list-style-type: none"><li><b>请致电 1-800-621-4673</b>, 获取全天候的保密援助。</li></ul>

한국어
-----

<div><b>도움이 필요한 사람</b></div> <ul style="list-style-type: none"><li>어떤 사람이 자신이나 타인을 다치게 할 위험이 있거나 즉각적인 의료 처치가 필요한 응급 상황 발생시 <b>911번으로 전화하십시오.</b></li> <li><b>988번으로 전화, 문자, 또는 채팅</b>을 통해 연중무휴 24 시간 위기 카운셀러와 상담하고 즉각적인 자살 예방 상담, 정서적 지원, 비응급 정신 건강 및 약물 사용 위기에 대한 대처 전략 등을 제공받을 수 있습니다.</li> <li>노숙자 지원 요청은 <b>311번으로 전화하거나 <a href="https://portal.311.nyc.gov">portal.311.nyc.gov</a>를 방문하십시오.</b></li></ul> <div><b>청소년 및 고령자</b></div> <ul style="list-style-type: none"><li><b>988번으로 전화, 문자 혹은 채팅</b>하십시오.</li> <li>13~17세의 뉴욕시 청소년들은 <a href="https://talkspace.com/coverage/NYC">talkspace.com/coverage/NYC</a> 에 방문 후 NYC Teenspace에 연결하여 무료 정신 건강 지원을 받을 수 있습니다.</li></ul> <div><b>데이트 폭력, 가정 폭력 또는 성별 기반 폭력 피해 생존자</b></div> <ul style="list-style-type: none"><li><b>1-800-621-4673번으로 전화</b>하여 연중무휴, 비밀이 보장되는 도움을 받으십시오.</li></ul>
--