

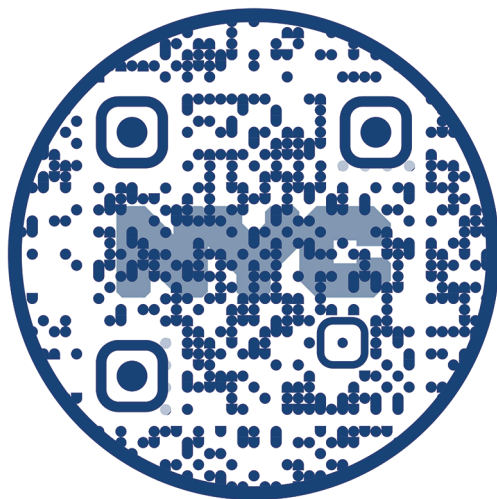


**Jak otrzymać**

**USŁUGI W ZAKRESIE  
ZDROWIA PSYCHICZNEGO  
& ZAPOBIEGANIA  
UŻYWANIA SUBSTANCJI  
PSYCHOAKTYWNYCH  
DOSTĘPNE DLA WSZYSTKICH  
NÓWOJORCZYKÓW**



**ZESKANUJ kod QR, by ściągnąć ten przewodnik  
w innych językach oraz inne przewodniki dotyczące  
zdrowia psychicznego.**



1. Uruchom opcję kamery na swoim urządzeniu.
2. Nakieruj kamerę na kod QR.
3. Wejdź w link, który się ukáže.
4. Wybierz przewodnik i pobierz go.

### **Zamów darmowe egzemplarze tego przewodnika:**

Wyślij e-mail do Biura Burmistrza ds. Społecznego Zdrowia Psychicznego (Mayor's Office of Community Mental Health, OCMH) na: [ContactOCMH@cityhall.nyc.gov](mailto:ContactOCMH@cityhall.nyc.gov) by zamówić darmowe drukowane egzemplarze tego przewodnika po zasobach, dostarczanego prosto do Twojego biura.



Choroby psychiczne są jednymi z najczęściej spotykanych chorób w Stanach Zjednoczonych. Jeden na pięciu dorosłych mieszkających w Mieście Nowy Jork (NYC) doświadcza choroby psychicznej w danym roku, i wielu również zmagają się z zaburzeniami wynikającymi z zażywania substancji psychoaktywnych. To oznacza, że każdy zna kogoś, kto potrzebuje wsparcia i współczucia wolnego od dyskryminacji i stygmatyzacji.

Otrzymanie pomocy na wczesnym etapie jest kluczowe gdy dostrzeże się pierwsze objawy problemów ze zdrowiem psychicznym. Znalezienie i otrzymanie wczesnego leczenia może zapobiec pogarszaniu się jakości życia, pomóc w poprawie jego jakości i zmniejszyć cierpienie.

Potrzeby zdrowia psychicznego i używania substancji psychoaktywnych przybierają różne formy. Niskokosztowe lub bezpłatne terapie i usługi są dostępne w wielu językach, w wielu sąsiedztwach w całym Nowym Jorku bez względu na typ ubezpieczenia, wiek, status imigracyjny, zaangażowanie w system wymiaru sprawiedliwości w kwestii spraw karnych, status mieszkaniowy, czy wyptalność.

Wyleczenie się z chorób psychicznych, czy używania substancji psychoaktywnych, jest możliwe dla ludzi każdego pochodzenia i wszystkich kultur. To osobista podróż, która przebiega różnie dla różnych osób. Dla jednych może to oznaczać zupełne ustąpienie symptomów, dla innych zaś - prowadzenie sensownego życia z równoczesnym radzeniem sobie z przeżywanymi objawami. Każdy może prowadzić satysfakcjonujące życie mając odpowiednie zasoby i wsparcie.

## **O Biurze Burmistrza ds. Społecznego Zdrowia Psychicznego (Mayor's Office of Community Mental Health, OCMH):**

OCMH rozpoczęło działalność w grudniu 2021 roku jako pierwsze w historii biuro burmistrza zaangażowane w promocję zdrowia psychicznego dla nowojorczyków. OCMH współpracuje z agencjami miejskimi, by zmniejszyć bariery w otrzymywaniu opieki w zakresie zdrowia psychicznego i używania substancji psychoaktywnych dla marginalizowanych społeczności poprzez rozwój zasad i strategii, edukacji społecznej i usługodawców, rozwój behawioralnej kadry medycznej oraz wsparcie testowe i wdrożeniowe na rzecz wysokiej jakości praktyk świadczenia usług. Miasto Nowy Jork zapewnia szeroką ofertę usług w zakresie zdrowia psychicznego i prewencji używania substancji psychoaktywnych. Mamy nadzieję, że ten przewodnik pomoże Ci zrozumieć, jakie usługi są dostępne i jak mieć dostęp do tych odpowiednich dla Ciebie, Twoich bliskich i Twojej wspólnoty. By uzyskać więcej informacji na temat usług zdrowia psychicznego i używania substancji psychoaktywnych w Mieście Nowy Jork, odwiedź [Biuro Burmistrza ds. Zdrowia Psychicznego](https://www.nyc.gov/mentalhealth) na stronie [nyc.gov/mentalhealth](https://www.nyc.gov/mentalhealth).

# Spis treści

Otrzymaj pomoc od razu	5
Otrzymaj leczenie szpitalne	12
Otrzymaj pomoc dla ludzi mających problem z pozostaniem w systemie opieki	14
Otrzymaj pomoc dla dzieci, młodzieży i rodzin	16
Otrzymaj pomoc dla starszych dorosłych i weteranów oraz osób, które doświadczyły przemocy	18
Uzyskaj pomoc w ponownym dostępie do pracy, szkoły, rodziny, przyjaciół i społeczności lokalnej	19
Uzyskaj ubezpieczenie zdrowotne	21
Otrzymaj wspierające i subsydiowane zakwaterowanie dla osób z zaburzeniami psychicznymi	22
Możliwości kariery zawodowej dla osób z chorobami psychicznymi	23
Pracuj i równocześnie otrzymuj świadczenia	25
Stygmatyzacja i powrót do zdrowia	26

# Otrzymaj pomoc od razu

Wielu ludzi czuje się zdezorientowanymi, gdy mają zdecydować pod który numer zadzwonić, by w krótkim czasie otrzymać pomoc w zakresie różnego rodzaju sytuacji powiązanych ze zdrowiem psychicznym: niektóre z nich to sytuacje nagłe, które wymagają natychmiastowej pomocy; niektóre mogą być pilnymi sytuacjami kryzysowymi, które wymagają szybkiej, ale nie natychmiastowej, uwagi, podczas gdy inne mogą być rutynowymi praktykami odnowy biologicznej. Poniższe sekcje pomogą Ci zrozumieć, pod które numery należy zadzwonić ze względu na sytuację powiązaną ze zdrowiem psychicznym, przez którą przechodzisz Ty lub ktoś inny.

## POMOC W NAGŁYCH WYPADKACH: 911

**Jeżeli ktoś znajduje się w bezpośrednim niebezpieczeństwie wyrządzenia krzywdy sobie lub innym lub potrzebuje natychmiastowej pomocy medycznej, należy zadzwonić pod numer 911.**

Sytuacją nagłą jest zagrażająca życiu lub potencjalnie przemocowa sytuacja, która wymaga natychmiastowej reakcji.

Przykładami takich nagłych sytuacji, w których możesz się znaleźć to:

- mówienie o samobójstwie, o tym, że ma się konkretny plan na nie i podejmuje się kroki w kierunku jego realizacji, szczególnie gdy ta osoba doświadczała wcześniej prób samobójczych i została ostatnio zwolniona ze szpitala.
- wyrażanie myśli i intencji skrzywdzenia lub zabicia kogoś.
- doświadczanie nowych lub nasilających się objawów psychotycznych takich jak widzenie i słyszenie czegoś, czego inni nie mogą, co powoduje cierpienie i niepokój.
- fizyczne krzywdzenie siebie lub kogoś innego.
- bycie w stanie zdrowotnego zagrożenia medycznego.
- bycie poważnie zdezorientowanym, nie wiedząc kim się jest lub gdzie się znajduje.
- doświadczanie przedawkowania narkotyków lub odurzenia prowadzących do niebezpiecznego zachowania.

Dla tego typu nagłych przypadków o wysokim stopniu zaalarmowania należy skorzystać z numeru 911. Dzwoniąc pod numer 911, aktywizujesz funkcjonariuszy policji i/lub służby ratownictwa medycznego (Emergency Medical Services, EMS), by odpowiedzieli i ocenili sytuację w celu ustalenia kolejnych kroków postępowania. W wielu z tych przypadków osoba może być wzięta do szpitala w celu dalszej obserwacji.

# Otrzymaj pomoc od razu

W niektórych sąsiedztwach i w zależności od okoliczności i potrzeb, operatorzy telefoniczni numeru 911 są szkoleni w selekcji i przydzielaniu zgłoszeń dotyczących zdrowia psychicznego bez udziału przemocy i niskiego ryzyka wyspecjalizowanym służbom ratownictwa medycznego (Emergency Medical Services, EMS) i profesjonalistom w dziedzinie zdrowia psychicznego w ramach pilotażowego programu Wydziału Reagowania na Zdrowie Behavioralne w Sytuacjach Kryzysowych (Behavioral Health Emergency Assistance Response Division (B-HEARD)). Więcej o programie na: <https://mentalhealth.cityofnewyork.us/b-heard>.

# Otrzymaj pomoc od razu

## POMOC W RAZIE NIENAGŁYCH SYTUACJI PODCZAS KRYZYSU ZDROWIA PSYCHICZNEGO: 988

Dla sytuacji nie wymagających szybkiej interwencji, jeżeli Ty lub ktoś inny doświadcza kryzysu wynikającego z gorszego samopoczucia psychicznego lub używania substancji psychoaktywnych i potrzebna jest pomoc – każdy nowojorczyk może zadzwonić pod numer 988 we własnym imieniu lub imieniu kogoś innego 24/7, każdego dnia w roku. Wsparcie jest dostępne dla ludzi w każdym wieku i w ponad 200 językach.

- Znajdź usługi na: [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988)
- Zadzwoń lub wyślij tekst na 9-8-8
- Porozmawiaj na czacie na: [988lifeline.org/chat/](https://988lifeline.org/chat/) (aktualnie usługa jest dostępna tylko w języku angielskim)
- Español 9-8-8, Aprete 2
- Osoby niesłyszące lub niedosłyszące: Skorzystaj z preferowanej usługi przekąźnikowej lub zadzwoń pod numer 711, a następnie pod 988. Doradcy pracujący na linii 988 są wyszkoleni w odbieraniu połączeń od osób niesłyszących i niedosłyszących korzystających z usługi przekąźników wideo
- Linia Kryzysowa dla Weteranów: zadzwoń pod 988, naciśnij 1
- Linia dla LGBTQIA+ Młodzieży & Młodych Dorosłych: zadzwoń pod 988, naciśnij 3

Kiedy dzwonisz pod numer 988, dodzwaniaasz się pod centralny numer dla całego kraju i w zależności od Twojego numeru kierunkowego, połączenie będzie przekierowane do lokalnego call center numeru 988 dla tego obszaru geograficznego. Jeżeli numer z którego dzwonisz nie ma nowojorskiego numeru kierunkowego, ale chcesz mieć dostęp do usług w Mieście Nowy Jork, zapytaj o numer NYC 988. Numery kierunkowe Miasta Nowy Jork to: 212, 332, 347, 646, 718, 917 i 929.

Doradcy kryzysowi linii telefonicznej NYC 988 mogą zapewnić Ci natychmiastowe wsparcie, interwencję kryzysową, doradztwo w zakresie zapobiegania samobójstwom, wsparcie emocjonalne, strategie radzenia sobie w trudnej sytuacji, kontakt ze specjalistami ds. wsparcia rówieśniczego i skierowanie do dodatkowych zasobów lub usług w razie potrzeby. Doradcy w sytuacjach kryzysowych i specjaliści ds. wsparcia rówieśniczego mogą być bardzo pomocni w zapobieganiu pogarszania się istniejącego kryzysu.

Specjaliści ds. wsparcia rówieśniczego są wyszkoleni i mają certyfikat w zapewnianiu wsparcia i dostarczaniu informacji, korzystając z własnego doświadczenia - życia z chorobą psychiczną i/lub posiadania problemu z używaniem substancji psychoaktywnych.

# Otrzymaj pomoc od razu

Sytuacje związane z kryzysem zdrowia psychicznego wymagają reakcji w szybkim czasie, by zapobiec ich pogarszaniu się. Poniżej podane są przykłady sytuacji kryzysowych gdy ktoś:

- doświadcza silnego behawioralnego, emocjonalnego, czy też psychiatrycznego kryzysu, który może być wywołany przez takie wydarzenia, jak ekspozycja na sytuacje traumatyczne, czy przemoc.
- ma myśli o samobójstwie, ale nie ma planów w tym kierunku, czy historii prób samobójczych. (W takiej sytuacji ktoś powinien pozostać z taką osobą do momentu w którym cała sytuacja nie zostanie rozwiązana przez specjalistę ds. zdrowia psychicznego).
- nie mówi z sensem, jest pobudzony, ale nie ma ryzyka, czy zamiaru wyrządzenia sobie krzywdy lub komuś innemu.
- doświadcza przytłaczającego stresu, znacznego stresu lub symptomów pogarszającego się zdrowia psychicznego.
- ma wielkie trudności w radzeniu sobie z emocjami.

Jeżeli potrzebna jest osobista reakcja na sytuację kryzysową, doradcy kryzysowi linii telefonicznej NYC 988 mogą wystać w przeciągu kilku godzin Mobilny Zespół Kryzysowy w celu deeskalacji, codziennie pomiędzy 8:00 a 20:00.

**Mobilny Zespół Kryzysowy:** to grupa profesjonalistów w dziedzinie zdrowia psychicznego takich jak pracownicy socjalni i specjaliści ds. wsparcia rówieśniczego, którzy mogą zapewnić deeskalację, ocenę i powiązania z ciągłym wsparciem dla osób doświadczających kryzysów zdrowia psychicznego.

- Usługi są głównie zapewniane w domach osób, jak również w szkołach dla dzieci doświadczających kryzysu. Mobilne Zespoły Kryzysowe są dostępne we wszystkich pięciu dzielnicach.
- Mobilne Zespoły Kryzysowe odpowiadają na skierowania złożone w godzinach 8:00 – 20:00 i zazwyczaj zapewniają osobistą wizytę w ciągu kilku godzin.
- W ramach usług są zapewniane: interwencja kryzysowa, deeskalacja, ocean i powiązanie z ciągłym leczeniem i wsparciem w zakresie zdrowia psychicznego i używania substancji psychoaktywnych.
- Ta usługa jest dla osób, które nie potrzebują natychmiastowej pomocy medycznej lub pomocy w zakresie zdrowia psychicznego.

Jeżeli jesteś dostawcą, który chce skierować do Mobilnego Zespołu Kryzysowego, przejdź do strony dostawcy na [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988) lub zadzwoń pod 988.

# Otrzymaj pomoc od razu

## NYC 988 – LINIA TELEFONICZNA MIASTA NOWY JORK DOTYCZĄCA ZDROWIA PSYCHICZNEGO I NADUŻYWANIA SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH

NYC 988 jest linią telefoniczną dla wszystkich nowojorczyków z darmowym dostępem do bezpłatnego, poufnego wsparcia i informacji w zakresie zdrowia psychicznego i używania substancji psychoaktywnych bez względu na rodzaj ubezpieczenia zdrowotnego, wieku, statusu imigracyjnego, czy byleś/-aś karana, czy nie, status mieszkaniowy, czy wyptalność.

Oprócz dzwonienia lub wysyłania tekstu na numer NYC 988, by bezpośrednio połączyć się z przeszkolonym doradcą kryzysowym lub specjalistą ds. wsparcia rówieśniczego w celu natychmiastowego wsparcia emocjonalnego – każdy może również skorzystać z numeru NYC 988, by otrzymać informację o szerokim zakresie zasobów i usług, które Miasto Nowy Jork ma do zaoferowania. Kiedy dzwonisz pod numer NYC 988 po skierowanie na usługi, opisując szczegóły dotyczące problemów psychicznych danej osoby lub obawy związane z używaniem substancji psychoaktywnych i wyzwiań - pomagają to w pracy doradcy kryzysowemu zidentyfikować najbardziej przydatne materiały dla Ciebie. Doradcy kryzysowi zapewniają natychmiastowe wsparcie i doradztwo, ale nie zapewniają bieżącego wsparcia. Jeżeli chcesz, możesz poprosić o aktualizację w sprawie złożonego skierowania, by mieć pewność, że skierowanie zostało zaakceptowane, byś mógł/-ła zapisać się do korzystania z usług.

Linia NYC 988 oferuje następujące usługi:

- Krótkoterminowe doradztwo
- Zapobieganie samobójstwu i wsparcie w kryzysie innego rodzaju
- Wsparcie dla nastolatków
- Udzielanie informacji i skierowania

Nowojorczycy mogą skorzystać z linii NYC 988 w imieniu własnym, lub kogoś innego, np. rodzica, czy opiekuna, członka rodziny (w tym dziecka), najbliższego – np. przyjaciela lub partnera i sąsiadów (nawet jeśli ich osobiście nie znasz). Wsparcie jest dostępne dla ludzi w każdym wieku i w ponad 200 językach.

- Znajdź usługi na: [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988)
- Zadzwoń lub wyślij tekst na: 9-8-8
- Rozmawiaj na czacie pod linkiem: [988lifeline.org/chat/](https://988lifeline.org/chat/) (usługa aktualnie dostępna tylko w języku angielskim)
- Español 9-8-8, Aprete 2
- Osoby niesłyszące i niedosłyszące: skorzystaj z preferowanej usługi przekąźnika lub wybierz numer 711, a następnie numer 988. Doradcy pracujący na linii numeru 988 są wyszkoleni w odbieraniu połączeń od osób niesłyszących i niedosłyszących korzystających z usług przekąźników wideo

# Otrzymaj pomoc od razu

- Linia Kryzysowa dla Weteranów: zadzwoń pod numer 988, następnie wciśnij 1.
- LGBTQIA+ i Młodzież oraz Młodzi Dorośli: zadzwoń pod numer 988, następnie wciśnij 3.

Kiedy dzwoniisz pod 988, dodzwaniaisz się pod centralny numer dla całego kraju i w zależności od Twojego numeru kierunkowego, połączenie będzie przekierowane do lokalnego call center numeru 988 dla tego obszaru geograficznego. Jeżeli numer z którego dzwoniisz nie ma nowojorskiego numeru kierunkowego, ale chcesz mieć dostęp do usług w Mieście Nowy Jork, zapytaj o numer NYC 988. Numery kierunkowe Miasta Nowy Jork to: 212, 332, 347, 646, 718, 917 i 929.

Nowojorczyccy posiadający ubezpieczenie zdrowotne potrzebujący nie natychmiastowego wsparcia w kwestii zdrowia psychicznego, mogą również uzyskać dostęp do placówek świadczących usługi w zakresie zdrowia psychicznego, kontaktując się z ich firmą ubezpieczeniową.

Aby uzyskać więcej informacji na temat znalezienia odpowiedniego podmiotu medycznego, odwiedź podstronę internetową “Zrozumienie i Dostęp do Opieki Zdrowotnej Behawioralnej” (Understanding and Accessing Behavioral Healthcare) na stronie Biura Burmistrza ds. Społecznego Zdrowia Psychicznego (Mayor’s Office of Community Mental Health, OCMH): [nyc.gov/mentalhealth](https://nyc.gov/mentalhealth).

# Otrzymaj pomoc od razu

## POMOC DLA KOGOŚ, KTO MOŻE BYĆ BEZDOMNY

Jeżeli sytuacja nie wydaje się być tą z gatunku alarmowych, możesz otrzymać pomoc dla kogoś, kto doświadcza bezdomności, dzwoniąc pod numer 311, prosząc o zespół pomocy ulicznej lub [złożyć wniosek o usługę drogą online](#) poprzez link [311 Online](#). Grupy pomocy ulicznej oferują pomoc, zarządzanie Twoją bieżącą sprawą, oraz ocenę sytuacji kryzysowej dotyczącej problemu natury medycznej, zdrowia psychicznego lub tej, związanej z używaniem substancji psychoaktywnych.

### Pamiętaj:

**ZADZWOŃ lub WYŚLIJ TEKST** na numer alarmowy 911 w nagłych wypadkach, gdy ktoś jest w niebezpieczeństwie lub krzywdzi siebie, czy też innych lub potrzebuje natychmiastowej pomocy medycznej. Dzwonienie pod numer 911 aktywizuje funkcjonariuszy policji i/lub personel pogotowia ratunkowego do odpowiedzenia na wezwanie.

**ZADZWOŃ, WYŚLIJ TEKST LUB POROZMAWIAJ NA CZACIE numeru 988** w nienagłych przypadkach, by otrzymać anonimowe wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego i usługi w zakresie używania substancji odurzających.

**ZADZWOŃ POD NUMER 311 lub WYŚLIJ TEXT na 311-692**, by otrzymać pomoc dla osób, które mogą doświadczać bezdomności.

Jeżeli ubiegasz się o usługi w imieniu kogoś innego, **zawsze staraj się dostarczyć tak dużo szczegółów, jak tylko jest to możliwe**, uzasadniając, dlaczego uważasz, że taka pomoc jest potrzebna. Przygotuj się do rozmowy, znając:

- objawy zachowania, które wzbudzają niepokój
- gdzie ta osoba może się znajdować lub w którym kierunku może się poruszać
- jeśli/jak można się z tą osobą skontaktować
- od jak dawna zauważasz, że ta osoba potrzebuje pomocy

Te szczegóły pozwalają operatorom odpowiedzieć najbardziej odpowiednią formą wsparcia.

# Otrzymaj leczenie szpitalne

## HOSPITALIZACJA PSYCHIATRYCZNA I WIZYTY NA ODDZIAŁACH RATUNKOWYCH

### Wizyty na oddziałach ratunkowych

Oprócz tradycyjnych oddziałów ratunkowych, niektóre szpitale Miasta Nowy Jork mają specjalny oddział ratunkowy specjalizujący się w ciężkich i intensywnych sytuacjach kryzysu psychicznego i emocjonalnego, znanego pod nazwą Kompleksowego Psychiatrycznego Programu Ratunkowego (Comprehensive Psychiatric Emergency Programs, CPEP). Jak każdy oddział ratunkowy, CPEP są otwarte 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, oferując osobie w kryzysie ocenę sytuacji, by określić pilność przypadku, stabilizację, obserwację, ocenę, leczenie krótkoterminowe, skierowania i wsparcie rówieśnicze w bezpiecznym otoczeniu. Poza opcją przyścia bez zapowiedzi, osoby mogą przyjść do CPEP na różnych zasadach przyjęć, w tym na podstawie skierowań od usługodawcy, transportu karetką i transportu zapewnionego przez policję. CPEP dokona starań, by uzyskać jak najwięcej informacji od osób, które towarzyszą przyjmowanym osobom. CPEP są dostępne w każdej dzielnicy.

**Zadzwoń pod numer 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** by znaleźć Kompleksowy Program Psychiatrycznych Usług Ratunkowych w NYC Health + Hospitals najbliższej Ciebie, lub odwiedź: [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988), wejdź w menu w "Find Services", by znaleźć wszystkie Kompleksowe Programy Psychiatryczne Usług Ratunkowych (CPEP) w Mieście Nowy Jork.

### Intensywna opieka

Sieć szpitali New York City Health + Hospitals oferuje również intensywną opiekę w zakresie zdrowia psychicznego i używania substancji odurzających pod nazwą Wirtualna Opieka Ekspresowa (Virtual ExpressCare) dla nienagłych przypadków przez 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Dzięki tej usłudze pacjenci mogą rozmawiać z usługodawcą na żądanie, kiedy potrzebują pomocy w razie stanów lękowych, depresji, psychicznego wypalenia, zaburzeń związanych z używaniem z substancji odurzających, wycofania i dyskomfortu emocjonalnego. By otrzymać dostęp do Wirtualnej Opieki Ekspresowej, odwiedź:

<https://expresscare.nyc> lub **zadzwoń pod 631-EXP- CARE (397-2273)**.

# Otrzymaj leczenie szpitalne

## Hospitalizacja psychiatryczna

Opieka szpitalna lub szpitalne leczenie psychiatryczne mogą pomóc w stabilizacji osoby doświadczającej poważnych objawów psychicznych wymagających intensywnego nadzoru i leczenia. Poniżej podane są przykłady objawów występujących razem lub osobno, które mają potencjalni pacjenci:

- aktywne myśli lub działania samobójcze lub działania
- poważna depresja lub mania
- psychoza (utrata kontaktu z rzeczywistością)
- niebezpieczne zachowanie wobec siebie lub innych
- zdezorganizowany tok myślenia lub zachowania
- niemożność zadbania o siebie lub utrzymanie bezpieczeństwa

Podczas pobytu w szpitalu lekarze i inni specjaliści ds. zdrowia psychicznego ustalają diagnozę i rozpoczynają plan leczenia we współpracy z pacjentem. Hospitalizacja może trwać kilka dni lub dłużej zanim stan zdrowia pacjenta się ustabilizuje.

Pracownicy szpitala powiadomią i nawiążą współpracę z członkami rodziny oraz dostawcami społecznymi, by stworzyć plan wypisu ze szpitala dla pacjenta, upewniając się, że pacjent ma bezpieczne miejsce do życia, do którego może powrócić, gdzie będzie kontynuował leczenie po opuszczeniu szpitala. Na następnym etapie będą kontynuowane kontakty ze strony personelu szpitala, by upewnić się, że pacjent był w stanie umówić się na wizyty w zakresie usług, które były zawarte w planie leczenia.

# Otrzymaj pomoc dla osób mających problem z pozostaniem w systemie opieki

## ELASTYCZNE OPCJE LECZENIA I USŁUGI WSPARCIA DLA LUDZI Z POWAŻNYMI CHOROBYMI PSYCHICZNYMI

Departament Zdrowia i Higieny Psychicznej Miasta Nowy Jork (New York City's Department of Health and Mental Hygiene, DHMH) oferuje nowojorczykom wachlarz usług w przypadku posiadania poważnych chorób psychicznych, którzy mają wysokie lub złożone potrzeby, ale nie są w stanie połączyć się lub pozostać w kontakcie z usługami świadczonymi w stałej lokalizacji. Do poważnych chorób psychicznych zalicza się wiele zaburzeń zdrowia psychicznego, które w znaczący sposób wpływają na dobrostan i możliwość funkcjonowania na codzień w takich sytuacjach jak pójście do pracy lub szkoły, czy funkcjonowanie w rodzinie. Do tych chorób można zaliczyć schizofrenię, zaburzenia dwubiegunowe oraz poważną depresję, które często wymagają specjalistycznego leczenia i wsparcia. Te wyspecjalizowane usługi mogą obejmować koordynację opieki lub stałe wsparcie kliniczne ze strony mobilnego zespołu terapeutycznego, który składa się z różnych specjalistów w zakresie zdrowia psychicznego.

By otrzymać te usługi, potrzebne jest skierowanie i krótkoterminowy ambulatoryjny lub szpitalny świadczeniodawca medyczny, który może rozpocząć proces zakwalifikowania osoby do tych usług.

- Odwiedź [stronę internetową Pojedynczy Punkt Dostępu Zdrowia Psychicznego](#) (Mental Health Single Point of Access), by uzyskać więcej informacji.

Ta strona zawiera opis usług dostępnych dla dzieci i dorosłych i wymagania, jakie trzeba spełniać, by złożyć skierowanie, które będzie zawierać aktualną ocenę psychospołeczną i formularz zgody klienta.

- By uzyskać odpowiedzi na pytania odnośnie Pojedynczego Punktu Dostępu dla dorosłych (Single Point Of Access, SPOA), wyślij email na: [SPOA@health.nyc.gov](mailto:SPOA@health.nyc.gov), lub **zadzwoń pod numer 347-396-7258**.
- By uzyskać odpowiedzi na pytania odnośnie Pojedynczego Punktu Dostępu dla Dzieci (Children's Single Point Of Access, CSPOA), lub procesu skierowania, **zadzwoń pod numer 347-396-7205**.

Dla osób, które są w trakcie przeniesienia z hospitalizacji psychiatrycznej z powrotem do życia w swojej wspólnocie, dostępny jest program [Pathway Home™ – CBC \(cbc.org\)](#) który zapewnia intensywne, mobilne, usługi zarządzania opieką krótkoterminową.

**Wyślij e-mail na:** [PathwayHomeInfo@cbc.org](mailto:PathwayHomeInfo@cbc.org) **lub zadzwoń pod (646) 930-8841**, by uzyskać więcej informacji i omówić ewentualne skierowanie.

# Otrzymaj pomoc dla osób mających problem z pozostaniem w systemie opieki

## INTENSYWNA OPIEKA DLA OSÓB MAJĄCYCH PROBLEM Z UTRZYMANIEM CIĄGŁOŚCI LECZENIA I BĘDĄCYCH W GRUPIE DUŻEGO RYZYKA SKRZYWDZENIA SIEBIE LUB INNYCH W PRZYPADKU NIE PODJĘCIA LECZENIA

Osoby z chorobą psychiczną w Stanie Nowy Jork, które nie są w stanie żyć w swojej wspólnocie bez intensywnego i odpowiednio ukierunkowanego wsparcia – mogą zostać zobligowane przez sąd do korzystania z usług związanych z tematyką zdrowia psychicznego zgodnie z prawem zwanym Wspomaganiem Leczeniem Ambulatoryjnym (Assisted Outpatient Treatment, AOT) lub Prawem Kendry (Kendra's Law) [Assisted Outpatient Treatment \(ny.gov\)](https://www.ny.gov).

Te usługi są odpowiednie dla rzadkich przypadków, kiedy zdiagnozowana osoba wielokrotnie powracała na oddział psychiatryczny w celu hospitalizacji lub na oddziały ratunkowe na przestrzeni kilku lat, która sama z siebie nie korzysta z usług związanych ze zdrowiem psychicznym i nie jest w stanie utrzymać stabilności psychicznej przez długie okresy czasu, by móc osiągać kolejne życiowe cele.

W Stanie Nowy Jork osoby, które mogą złożyć wniosek o Wspomagane Leczenie Ambulatoryjne (AOT) pod Prawem Kendry to te, które pozostają w kontakcie indywidualnym lub biznesowym z osobą zainteresowaną. Te osoby to: bliscy członkowie rodziny, współlokatorzy, profesjonalści służby zdrowia, podmioty świadczące usługi lecznicze, funkcjonariusze więzienni, urzędnicy zwalnający i kuratorzy. Jednakże sąd musi ocenić, czy osoba spełnia kryteria prawne do ubiegania się o Wspomagane Leczenie Ambulatoryjne. Jak tylko kwalifikowalność zostanie ustalona, sędzia zatwierdza plan leczenia składający się z koordynacji opieki i innych koniecznych usług. Lecząca się osoba zostanie następnie skontaktowana z programem Wspomaganego Leczenia Ambulatoryjnego (AOT) stworzonego przez Miasto, obsługiwanego przez Departament Zdrowia i Higieny Psychicznej Miasta Nowy Jork (Department of Health and Mental Hygiene, DOHMH), który będzie monitorować jej stosowanie się do planu leczenia, by pomóc jej żyć i pozostać w społeczności.

By dowiedzieć się więcej na temat procedur programu Wspomaganego Leczenia Ambulatoryjnego (AOT), [odwiedź stronę Departamentu Zdrowia i Higieny Mentalnej AOT](#), lub zadzwoń na jeden z głównych numerów programu Wspomaganego Leczenia Ambulatoryjnego (AOT):

- **Zespół AOT Manhattan: 1-347-396-7373**
- **Zespół AOT Queens: 1-347-396-7004**
- **Zespół AOT Bronx: 1-347-396-7375**
- **Zespół AOT Brooklyn/ Staten Island: 1-347-396-7374**

# Otrzymaj pomoc dla dzieci, młodzieży i rodzin

## POMOC DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I RODZIN

By otrzymać zasoby dotyczące zdrowia psychicznego, wsparcia dla dzieci oraz młodzieży i rodzin, możesz zadzwonić, wysłać tekst lub porozmawiać na czacie pod numerem 988, 24/7 – rozmowy są traktowane jako poufne. Opiekunowie mogą również zadzwonić i zapytać o pomoc w imieniu swojego dziecka.

Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego i zasoby są również dostępne dla wszystkich dzieci i ich rodzin w szkołach publicznych Miasta Nowy Jork. Zapytaj o więcej informacji szkolnego Koordynatora Rodziców, Pracownika Społecznego Szkoły lub Doradcę Uczniowskiego, lub wejdź na stronę: <https://www.schools.nyc.gov/school-life/health-and-wellness/mental-health> by dowiedzieć się, jak zdobyć dostęp do usług w zakresie zdrowia psychicznego w szkołach publicznych na terenie Miasta.

Usługi wsparcia rówieśniczego są dostępne dla rodzin i młodzieży. By uzyskać informacje, odwiedź: <https://www.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/mh/fam-sup-dir.pdf>

**Przestrzeń Nastolatka w Mieście Nowy Jork (NYC Teenspace)** jest darmowym programem dostępnym dla każdego nowojorskiego nastolatka w wieku 13-17 lat. Jako młoda osoba, niezależnie od tego, czy masz wyzwania ze zdrowiem psychicznym, czy też potrzebujesz porozmawiać, możesz zapisać się do Przestrzeni Nastolatka w Mieście Nowy Jork (NYC Teenspace), by skontaktować się z licencjonowanym terapeutą w celu bieżącego wsparcia. Otrzymasz również dostęp do ćwiczeń online wspomagających zdrowie psychiczne, które będziesz wykonywać we własnym tempie. Przestrzeń Nastolatka jest propozycją Departamentu Zdrowia Miasta Nowy Jork i jest dostarczana przez firmę Talkspace.

Postępuj z poniższymi krokami, by się zarejestrować:

1. [Wejdź na Talkspace na stronę www.talkspace.com/coverage/nyc](https://www.talkspace.com/coverage/nyc) i wpisz swój adres i datę urodzenia.
2. Wpisz informacje na temat Twojego rodzica lub opiekuna oraz ich adres e-mail, by mogli dostarczyć zgodę.
3. Wypełnij prostą ankietę oceny, dzieląc się Twoimi potrzebami i preferencjami w zakresie zdrowia psychicznego.

Następnie zostaniesz skontaktowany/-a z licencjonowanym terapeutą, który zapewni Ci bieżące wsparcie wirtualne, będziesz mieć dostęp do ćwiczeń dotyczących zdrowia psychicznego online, lub obie opcje. Masz prawo zmienić terapeuta, jeśli chciałbyś/-abyś być sparowany/-a z innym.

# Otrzymaj pomoc dla dzieci, młodzieży i rodzin

OnTrack NY jest programem zdrowia psychicznego dla **młodych dorosłych w wieku 16-30 lat**, którzy doświadczają niespodziewanych zmian swojej osobowości, zachowania lub toku myślowego. Wspiera on młodych ludzi w lepszym zrozumieniu ich stanu i w osiągnięciu celów stawianych sobie w szkole, pracy i związkach. Informacje kontaktowe na temat programu dostępnego w Twojej okolicy można znaleźć tu:

<https://ontrackny.org/contact>.

**Rodzinne doradztwo** (lub też terapia małżeńska i rodzinna) oferowane przez profesjonalnego usługodawcę w zakresie zdrowia psychicznego, mogą pomóc poprawić komunikację, pomóc Tobie lub członkom Twojej rodziny zrozumieć lepiej dynamikę życia w rodzinie i zbudować silniejsze więzi między Wami. Bez względu na to, czy to Ty masz życiowe wyzwania, czy szukasz sposobów na poprawienie relacji z ludźmi, rodzinne doradztwo zapewnia bezpieczną przestrzeń, w której można przepracować problemy i zbudować silniejszą więź w rodzinie. Skontaktuj się z Twoim ubezpieczycielem, by znaleźć listę rodzinnych terapeutów, którzy są objęci Twoim planem ubezpieceniowym.

**Sieć szpitali NYC Health + Hospitals** oferuje ekspercką opiekę zapewnianą przez dwujęzycznych i kulturowo świadomych terapeutów w programach terapii rodzinnej oferowanych w klinikach na terenie całego miasta. By umówić się na spotkanie lub znaleźć miejsce pod szyldem NYC Health + Hospitals najbliżej Ciebie, zadzwoń pod: **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)**.

# Otrzymaj pomoc dla starszych dorosłych, weteranów i ofiar przemocy

## POMOC DLA STARSZYCH DOROSŁYCH

Zdrowie psychiczne jest kluczowe na każdym etapie życia, również wtedy, gdy zaczynamy się starzeć. Jeżeli jesteś smutny/-a, samotny/-a, potrzebujesz pomocy w poradzeniu sobie z żałobą lub innymi potrzebami zdrowia psychicznego lub masz pytania dotyczące zdrowia psychicznego, możesz skontaktować się z doradztwem kryzysowym i otrzymać informacje na temat zdrowia psychicznego i używania substancji psychoaktywnych 24/7, dzwoniąc pod NYC 988. Informacje są również dostępne dla opiekunów lub starszych dorosłych. Zadzwoń, wyślij tekst lub czatuj, korzystając z numeru 9-8-8 i zapytaj o wsparcie dla starszych dorosłych.

Starsi nowojorczyki (+60 lat), którzy są odizolowani lub pozostają w domu ze względu na wyzwania zdrowotne, mogą poprosić o wsparcie od wolontariusza poprzez program Przyjacielskie Wizyty (Friendly Visiting). Starsi dorośli i wolontariusze są łączeni na podstawie wspólnych zainteresowań, hobby i geografii. Wizyty mogą mieć miejsce w domu zainteresowanego, przez telefon, czy wideo. By dowiedzieć się więcej na temat Przyjacielskich Wizyt i innych programów pod szyldem Starzenie się w Mieście Nowy Jork (NYC Aging), zadzwoń na **Aging Connect pod numer 1-212-244-6469**.

## POMOC DLA WETERANÓW

Weterani mogą mieć dostęp do wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego, dzwoniąc na Kryzysową Linie dla Weteranów: **wyberz 988 i wciśnij 1**.

Weterani, członkowie rodziny i przyjaciele mogą uzyskać dostęp do informacji i zasobów na temat zdrowia psychicznego i używania substancji psychoaktywnych na stronie internetowej pod adresem: <https://www.va.gov/health-care/health-needs-conditions/mental-health/> **lub dzwoniąc pod 877-222-8387**. Usługi Amerykańskiego Departamentu Spraw Weteranów (US Department of Veterans Affairs, VA) oferują szeroki zakres pomocy - od wsparcia rówieśniczego z weteranami, po doradztwo, terapię, leki lub kombinację tych opcji. Weterani kwalifikują się do skorzystania z niektórych usług, nawet jeśli nie mają ubezpieczenia z ramienia Spraw Weteranów (VA health care).

## POMOC DLA OFIAR PRZEMOCY PODCZAS RANDEK, OFIAR PRZEMOCY DOMOWEJ, HANDLU LUDŹMI LUB PRZEMOCY ZE WZGLĘDU NA PŁEĆ

**Zadzwoń pod 1-800-621-HOPE | (1-800-621-4673)** by uzyskać całodobową, poufną pomoc we wszystkie dni tygodnia, lub znajdź online zasoby społecznościowe poprzez portal miejski Nadzieja w Mieście Nowy Jork (NYC Hope) na: [www.nyc.gov/NYCHope](http://www.nyc.gov/NYCHope). Biuro Burmistrza ds. Zakończenia Przemocy Domowej i Przemocy ze Względu na Płeć (Mayor's Office to End Domestic and Gender-Based Violence, MODGBV) prowadzi Centra Sprawiedliwości Rodzinnej (Family Justice Centers), które świadczą bezpłatne usługi stacjonarne, usługi dla interesantów bez uprzedniego umówienia się takie jak: sprawy imigracyjne, usługi prawne i z zakresu prawa rodzinnego, doradztwo w zakresie zdrowia psychicznego, pomocy mieszkaniowej i zarządzanie sprawami.

# Uzyskaj pomoc w ponownym dostępie do pracy, szkoły, rodziny, przyjaciół i społeczności lokalnej

## NIEKLINICZNE USŁUGI REHABILITACJI ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Kiedy osobom z chorobami psychicznymi przydarzy się pogorszenie ich stanu, codzienne funkcjonowanie może stać się wyzwaniem, co może wpłynąć na różne aspekty ich życia. Czynności takie jak praca, chodzenie do szkoły, czy socjalizacja mogą być sporym wyzwaniem, ale jest wiele usług rehabilitacyjnych w zakresie zdrowia psychicznego, które mogą pomóc stanąć Ci na nogi. Niektórzy mogą nie być zainteresowani leczeniem klinicznym i usługi rehabilitacyjne oferują alternatywę lub dodatkowe wsparcie. Usługi rehabilitacyjne to niekliniczne wsparcie dla osób ze zdiagnozowanymi poważnymi schorzeniami psychicznymi takimi jak schizofrenia, ciężka depresja i choroba afektywna dwubiegunowa, które nie obejmują leków psychiatrycznych ani terapii rozmową, a dostęp do usług rehabilitacyjnych nie wymaga leczenia.

Poniżej przedstawione są rodzaje dostępnych usług rehabilitacyjnych w zakresie zdrowia psychicznego. Możesz również znaleźć konkretne programy w katalogu NYC 988, wpisując rodzaj usługi, której szukasz w polu wyszukiwania na stronie "Znajdź Usługi" pod adresem: [nyc988.cityofnewyork.us/en/find-services](https://nyc988.cityofnewyork.us/en/find-services).

**Zatrudnienie wspomagane (rehabilitacja zawodowa):** usługi te pomagają ludziom znaleźć i utrzymać pracę.

**Usługi w zakresie wsparcia edukacyjnego:** te usługi pomagają osobom dostać się do i ukończyć formalny program kształcenia, by wspierać cele zawodowe.

**Wsparcie rówieśnicze:** te usługi zapewniają wsparcie i mentoring wyszkolonego i certyfikowanego specjalisty, który wykorzystuje własne doświadczenie, funkcjonując z chorobą psychiczną i/lub uzależnieniem od substancji psychoaktywnych.

**Clubhouse:** programy te oferują szereg usług, które pomagają osobom zbudować przyjaźnie na całe życie, znaleźć i utrzymać pracę, ukończyć szkołę i spędzić wartościowy czas. Członkowie Clubhouse są w bezpiecznym, przyjemnym i energetycznym środowisku, pracując ramię w ramię z innymi, którym również przyszło żyć z chorobą psychiczną.

# Uzyskaj pomoc w ponownym dostępie do pracy, szkoły, rodziny, przyjaciół i społeczności lokalnej

## GRUPY WSPARCIA

Grupy wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego mogą przybierać różny charakter, w tym: profesjonalnie prowadzone grupy z klinicystami zdrowia psychicznego dla wirtualnego wsparcia, grupy wsparcia rodzinnego dla opiekunów lub członków rodziny osób chorych psychicznie, czy też wzajemniej samopomocy lub grup wsparcia prowadzonych przez rówieśników.

Podczas gdy grupy te zaspokajają różne potrzeby i preferencje, są one pomocne i ich zadaniem jest dostarczanie bezpiecznego i wspierającego środowiska dla osób w celu nawiązania kontaktów, dzielenia się wiedzą wynikającą z doświadczenia i uczenia od siebie nawzajem.

Poniższe programy oferują grupy wsparcia w różnych tematach i dla różnej publiczności, jak również źródła w zakresie zdrowia psychicznego:

**Baltic Street Wellness Solutions – zadzwoń pod (718) 833-5929** lub wejdź na: <https://balticstreet.org/programs/advocacy/>

**NAMI NYC – zadzwoń pod (212) 684-3264** lub wejdź na: <https://naminycmetro.org/support-groups/>

# Zdobądź ubezpieczenie zdrowotne

Ci nowojorczy, którzy nie mają ubezpieczenia zdrowotnego, mogą skorzystać z programu Opieka w Mieście Nowy Jork: Program Dostępu do Opieki Zdrowotnej (NYC Care: Health Care Access Program). Gwarantuje on tanie i bezpłatne usługi w zakresie zdrowia fizycznego, psychicznego i uzależnień. Wszystkie usługi są zapewniane przez sieć NYC Health + Hospitals.

**By się zapisać, zadzwoń pod 1-646-NYC-CARE (1-646-692-2273) lub odwiedź:**  
<https://www.nyccare.nyc/>

Wielu nowojorczyków zmagają się ze znalezieniem usługodawców z zakresu zdrowia psychicznego i zażywania substancji psychoaktywnych, napotykać kosztowne składki i współpłacalności oraz ryzyko nieotrzymania opieki ratującej życie. Te bariery powodują obawy na temat potencjalnych różnic w sposobie, w jaki plany ubezpieczeń zdrowotnych traktują dostęp do usług w zakresie zdrowia psychicznego i używania substancji psychoaktywnych w porównaniu z innymi usługami medycznymi lub chirurgicznymi. Stanowe i federalne przepisy dotyczące parytetów wymagają najbardziej kompleksowych planów ubezpieczenia zdrowotnego, by pokrywać medycznie niezbędne usługi w zakresie zdrowia psychicznego i używania substancji psychoaktywnych podobnie do medycznych i chirurgicznych świadczeń bez dodatkowych ograniczeń.

Jeżeli usługi lub lekarstwa których potrzebujesz są Ci odmawiane przez Twój plan ubezpieczeniowy, lub gdy wierzysz, że wymaga się od Ciebie niesprawiedliwego i niespodziewanego płacenia z własnej kieszeni, możesz skontaktować się z programem ubezpieczeń zdrowotnych Stanu Nowy Jork dotyczącego opieki w zakresie zdrowia psychicznego lub zaburzeń związanych z używaniem substancji psychoaktywnych nazywanego Społecznościowym Projektem Dostępu do Opieki Zdrowotnej w Zakresie Uzależnień i Chorób Psychiczych (Community Health Access to Addiction & Mental Healthcare Project, CHAMP). CHAMP został stworzony, by pomóc osobom i ich rodzinom rozwiązywać problem w docieraniu do usług związanych ze zdrowiem psychicznym i używaniem substancji psychoaktywnych, które wiążą się z odmową planu ubezpieczenia.

**Zadzwoń na bezpłatną i anonimową telefoniczną linię pomocy CHAMP pod numerem 888-614-5400.**

# Otrzymaj wspierające i subsydiowane zakwaterowanie dla osób z zaburzeniami psychicznymi

**Wspierające mieszkalnictwo** to połączenie niedrogiego zakwaterowania z usługami wspierającymi dla osób i rodzin zmagających się z różnymi wyzwaniami, takimi jak bezdomność, choroba psychiczna, zaburzenia wynikające z używania substancji psychoaktywnych, czy nosicielstwo HIV/AIDS. Wspierające i subsydiowane zakwaterowanie dla osób z chorobami psychicznymi zapewnia stabilną podstawę dla wyzdrowienia, która jest szczególnie istotna po przejściu przez doświadczenie bezdomności, hospitalizacji, czy po pobycie w więzieniu.

Są dwa główne typy wspierającego mieszkalnictwa znane jako “jedna, skupiona lokalizacja”, inaczej zwana “zbiorową”, bądź “rozproszona”. Zbiorowe mieszkalnictwo to zazwyczaj apartamentowiec mieszkalny położony na osiedlu, w którym każda osoba lub rodzina ma prywatne mieszkanie i może dzielić kuchnię, wspólne obszary rekreacyjne lub inne udogodnienia. Zabudowa mieszkaniowa rozproszona składa się z jednostek w ramach budynków mieszkalnych znajdujących się na terenie sąsiedztw lub osiedli, mających usługi wsparcia poza terenem zamieszkania. Uczestnictwo w tych usługach jest dobrowolne i mogą być one następujące:

- zarządzanie sprawą
- usługi edukacyjne, zawodowe i inne usługi zorientowane na regenerację
- zarządzanie lekami i doradztwo
- pomoc w dotarciu do rządowych świadczeń
- skierowania na usługi medyczne, opiekę nad zdrowiem psychicznym i leczenie osób nadużywających alkoholu lub biorących narkotyki
- zalecenia dotyczące innych potrzebnych usług, takich jak wsparcie prawne

By dowiedzieć się, czy kwalifikujesz się do wspierającego mieszkalnictwa i procesu ubiegania się o nie, odwiedź stronę Mieszkalnictwa Wspierającego – Administracji Zasobów Ludzkich Miasta Nowy Jork (NYC Human Resources Administration (HRA) Supportive Housing): <https://www.nyc.gov/site/hra/help/supportive-housing.page>

# Możliwości kariery dla osób z chorobami psychicznymi

Czy wiesz, że możesz mieć płacone za korzystanie z Twojego doświadczenia życia z chorobą psychiczną by pomagać innym? Istnieje duże zapotrzebowanie na **Certyfikowanych Specjalistów Koleżeńskich Stanu Nowy Jork** w pełnym wymiarze godzin pracy i jako praca na niepełnym etacie. Specjaliści koleżeńscy są wyszkoleni i posiadają certyfikat wydany przez Stan Nowy Jork, by wspierać ludzi z chorobami psychicznymi w ich zdrowieniu, czerpiąc z własnego doświadczenia. Pracują oni w różnych warunkach, w tym w programach zdrowia psychicznego obsługiwanych przez organizacje non-profit, kliniki i szpitale. Certyfikowani Specjaliści Koleżeńscy pomagają osobom zrozumieć ich chorobę, nauczyć się umiejętności radzenia sobie, pomagają w dostępie do świadczeń, łączą ich z usługami w zakresie zdrowia psychicznego i wiele więcej. Wymagany poziom edukacji to dyplom szkoły średniej lub jego ekwiwalent. Szkolenie i koszty certyfikacji są pokrywane przez Stan Nowy Jork i Miasto Nowy Jork. Możesz ukończyć szkolenie w klasie w następujących programach:

Program Szkolenia Koleżeńskiego Howiego zwanego Harfą dla Dostępności Wspólnotowej (Community Access Howie the Harp Peer Training Program):

- **Zadzwoń pod (212) 865-0775** lub wejdź na stronę: [https://www.communityaccess.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1052](https://www.communityaccess.org/index.php?option=com_content&view=article&id=1052)

Akademia Koleżeńska Szpitala Creedmoor (Creedmoor Hospital Peer Academy):

- **Zadzwoń pod (718) 464-7500** lub wejdź na stronę: <https://nyconnects.ny.gov/services/peer-counseling-academy-omh-pr-900500005080>

Akademia Koleżeńska NYC Health + Hospitals (NYC Health + Hospitals Peer Academy):

- **Zadzwoń pod (212) 788-3524** lub wejdź na stronę: <https://www.nychealthandhospitals.org/pressrelease/nyc-health-hospitals-expands-behavioral-health-workforce-with-50-peer-academy-graduates/>

Program Szkoleniowy dla Specjalistów Koleżeńskich ds. Zdrowia Psychicznego w LaGuardia Community College (LaGuardia Community College Mental Health Peer Specialist Training Program):

- **Zadzwoń pod (718) 482-5398** lub wejdź na stronę: <https://www.laguardia.edu/ce/career-skills-training/mental-health-peer-specialist-training-program/>

# Możliwości kariery zawodowej dla osób z chorobami psychicznymi

Program Szkolenia Koleżeńskiego Northwell Health (Northwell Health Peer Training Program):

- **Zadzwoń pod (718) 264-1789** lub wejdź na stronę: <https://jobs.northwell.edu/blog/2020/10/30/the-vital-role-of-peer-advocates-at-zucker-hillside-hospital/>

Możesz również ukończyć trening online, uczęszczając na Akademię Usług Koleżeńskich Uniwersytetu Rutgers (Rutgers University Academy of Peer Services) na: <https://www.academyofpeerservices.org/>

By uzyskać informacje na temat procesu certyfikacji i wymagań, odwiedź Radę Specjalistycznej Certyfikacji Koleżeńskiej Stanu Nowy Jork (New York State Peer Specialist Certification Board) na stronie: <https://nypsc.org/>

Dostępne są możliwości zatrudnienia dla osób, które oprócz zmagania się z chorobą psychiczną, mają również osobiste doświadczenie życiowe z prawnym systemem kryminalnym, bezdomnością, czy używaniem substancji psychoaktywnych, jak również jest praca dla osób mówiących po hiszpańsku. By dowiedzieć się więcej o ścieżkach kariery w dziedzinie zdrowia psychicznego i zapobiegania używaniu substancji psychoaktywnych, odwiedź:

<https://mentalhealth.cityofnewyork.us/workforce>

# Pracuj i równocześnie otrzymuj świadczenia

## PROGRAM MOTYWACJI ZAWODOWEJ ADMINISTRACJI UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

Czy wiesz, że jeśli ktoś otrzymuje uzupełniający zasiłek z ubezpieczeń społecznych (Supplemental Security Income, SSI) lub ubezpieczenie z tytułu niepełnosprawności (Social Security Disability Insurance, SSDI), to może otrzymywać świadczenia i zatrzymywać zarobki z pracy w tym samym czasie przez dłuższy okres czasu? Administracja Ubezpieczeń Społecznych ma specjalny program motywacyjny dla pracowników pod nazwą Bilet do Pracy, by motywować ludzi do poprawy swojej sytuacji finansowej dla osiągnięcia życiowych celów.

W zależności od Twoich zarobków, Twoje świadczenia mogą w pewnym momencie zacząć się zmniejszać, ale Twoja sprawa nigdy nie jest ostatecznie zamknięta. Jeśli poniosłeś/-aś porażkę i musisz w pełni wznowić świadczenia, Ubezpieczenia Społeczne mogą skutecznie wznowić sprawę. Dodatkowo będziesz zawsze mieć możliwość zachowania świadczeń Medicaid, jeśli tylko zechcesz.

By dowiedzieć się więcej, wejdź w link na stronie Administracji Ubezpieczeń Społecznych pod: <https://www.ssa.gov/work/>. Tam możesz również obliczyć ile więcej dochodu uzyskasz, pracując. Nie wahaj się w rozpoczęciu działań; nie masz nic do stracenia, a dużo do zyskania, dając pracy szansę od siebie!

# Stygmatyzacja i powrót do zdrowia

## ELIMINACJA STYGMATYZACJI WYMIERZONEJ W LUDZI Z CHOROBYMI PSYCHICZNYMI

Badania wykazały, że jeden z głównych powodów przez jakie osoby z chorobami psychicznymi nie szukają pomocy, to stygmatyzacja, która istnieje w przestrzeni publicznej. Badania pokazują również, że jedną z najbardziej efektywnych metod redukcji stygmatyzacji jest otwarcie się osób z chorobami psychicznymi na dzielenie się swoimi historiami wyzdrowienia. Bez względu na poziom wykształcenia czy status finansowy, stygmatyzacja kojarzona z chorobami psychicznymi ma taki sam wpływ na wszystkich.

Jeżeli masz problem natury psychicznej i chcesz podzielić się swoją historią, weź to pod rozwagę, ponieważ „wygadanie się” może pomóc w eliminacji stygmatyzacji w naszych społecznościach.

Jeżeli chciałbyś/-abyś wesprzeć program eliminacji stygmatyzacji stworzony przez Stan Nowy Jork, zaznacz tę kratkę na Twoim formularzu zeznania podatkowego Stanu Nowy Jork.

# Czy ten przewodnik okazał się pomocny?

Biura Burmistrza ds. Społecznego Zdrowia Psychicznego (OCMH) chciałoby się dowiedzieć, czy ten przewodnik był dla Ciebie pomocny i czy można go udoskonalić. Będziemy wdzięczni za poświęcenie kilku minut na wypełnienie naszej ankiety online poprzez zeskanowanie poniższego kodu QR lub wejście w ten link

<https://forms.office.com/g/Fuec3tES12>



**ZESKANUJ ten kod QR, by wypełnić ankietę online oceniając, w jakim stopniu przewodnik był dla Ciebie pomocny i w jaki sposób można go udoskonalić.**

1. Włącz kamerę na swoim urządzeniu.
2. Nakieruj kamerę na kod QR.
3. Wejdź w link, który się ukaże.
4. Wypełnij ankietę.

## **Zamów darmowe egzemplarze przewodnika:**

Wyślij e-mail do Biura Burmistrza ds. Społecznego Zdrowia Psychicznego (OCMH) na: [ContactOCMH@cityhall.nyc.gov](mailto:ContactOCMH@cityhall.nyc.gov), by zamówić bezpłatne egzemplarze tego przewodnika, które będą dostarczone prosto do Twojego biura.



**NYC** <sup>TM</sup> | Mayor's Office of  
Community  
Mental Health

Copyright ©2024