



کس طرح حاصل کریں
نیارک کے تمام باشندوں
کے لیے ذہنی صحت اور
منشیات کے استعمال
کی خدمات

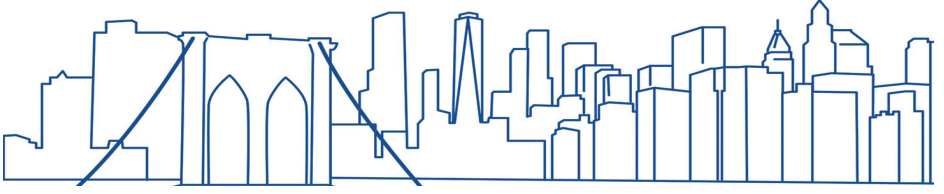
اس گائیڈ کو مختلف زبانوں ڈاؤن لوڈ کرنے اور دماغی صحت کی دیگر گائیڈز کو ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے اس QR کوڈ کو اسکین کریں۔



- 1۔ اپنے فون پر کیمرہ ایپ کھولیں
- 2۔ کیمرے کو QR کوڈ کی طرف کریں
- 3۔ ظاہر ہونے والے لنک پر ٹیپ کریں
- 4۔ ایک گائیڈ منتخب کریں اور ڈاؤن لوڈ کریں

اس گائیڈ کی مفت کاپیاں آرڈر کریں:

براہ کرم میئر آفس آف کمیونٹی مینٹل ہیلتھ (Mayor's Office of Community Mental Health) کو ContactOCMH@cityhall.nyc.gov پر ای میل کریں تاکہ اس ریسورس گائیڈ کی مفت پرنٹ شدہ کاپیاں براہ راست آپ کے دفتر میں پہنچائی جائیں۔



دماغی بیماریاں ریاستہائے متحدہ امریکہ میں صحت کی سب سے عام عارضوں میں سے ہیں۔ نیو یارک سٹی (New York City) میں رہنے والے ہر پانچ میں سے ایک بالغ کو ایک سال میں دماغی صحت کے عارضے کا سامنا کرنا پڑتا ہے، اور بہت سے لوگ منشیات کے استعمال کے مسائل سے بھی مقابلہ کرتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ ہر کوئی کسی ایسے شخص کو جانتا ہے جسے امتیازی سلوک اور بدنامی سے پاک معاونت اور ہمدردی کی ضرورت ہے۔

دماغی صحت کے چیلنجوں کی علامات ظاہر ہونے کے بعد جلد مدد حاصل کرنا بہت ضروری ہے۔ شروع میں ہی علاج کی تلاش اور حاصل کرنے سے بگڑتی ہوئی صورتحال کو روکا جاسکتا ہے، معیار زندگی کو بہتر بنایا جاسکتا ہے، اور مصائب کو کم کیا جاسکتا ہے۔

دماغی صحت اور منشیات کے استعمال کی ضروریات کئی شکلوں میں آتی ہیں۔ انشورنس کوریج، عمر، امیگریشن کی حیثیت، فوجداری انصاف کے نظام میں شمولیت، رہائش کی حیثیت، یا ادائیگی کرنے کی اہلیت سے قطع نظر، کم یا بغیر لاگت کے علاج معالجہ پورے نیویارک سٹی کے مختلف علاقوں میں اور بہت سی زبانوں میں دستیاب ہیں۔

تمام پس منظر اور ثقافتوں سے تعلق رکھنے والے افراد کے لیے ذہنی صحت اور منشیات کے استعمال کے حالات سے بحالی ممکن ہے۔ یہ ایک ذاتی سفر ہے جو ہر ایک کے لیے مختلف نظر آتا ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے، اس کا مطلب علامات کا مکمل خاتمہ ہو سکتا ہے۔ جبکہ دوسروں کے لیے ہو سکتا ہے کہ علامات کا مقابلہ کرتے ہوئے بامعنی زندگی گزاریں۔

مناسب وسائل اور تعاون کے ساتھ، ہر کوئی بھرپور زندگی گزار سکتا ہے۔

میئر آفس آف کمیونٹی مینٹل ہیلتھ (OCMH) کا تعارف:

میئر آفس آف کمیونٹی مینٹل ہیلتھ (OCMH) (Mayor's Office of Community Mental Health, OCMH) کا قیام دسمبر 2021 میں پہلے میئر کے دفتر کے طور پر کیا گیا تھا جو نیویارک کے لوگوں کے لیے ذہنی صحت کو فروغ دینے کے لیے وقف تھا۔ پالیسی اور حکمت عملی کی ترقی، عوام اور فراہم کنندہ کی تعلیم، طرز عمل سے متعلق صحت کی افرادی قوت کی ترقی، اور معیاری خدمات کی فراہمی کے طریقوں کے لیے جانچ اور عمل درآمد میں معاونت کے ذریعے پسماندہ کمیونٹیز کے لیے ذہنی صحت اور منشیات کے استعمال کی دیکھ بھال کی راہ میں حائل رکاوٹوں کو کم کرنے کے لیے میئر آفس آف کمیونٹی مینٹل ہیلتھ OCMH سٹی ایجنسیوں کے ساتھ تعاون کرتا ہے۔ نیو یارک سٹی میں دماغی صحت اور منشیات کے استعمال کی خدمات کی ایک وسیع رینج موجود ہے۔ ہمیں امید ہے کہ یہ گائیڈ آپ کو یہ سمجھنے میں مدد دے سکتی ہے کہ کون سی خدمات دستیاب ہیں اور خود اپنے لیے، اپنے پیاروں کے لیے اور اپنی کمیونٹی کے لیے صحیح خدمات تک کیسے رسائی حاصل کی جائے۔

نیویارک سٹی میں دماغی صحت اور منشیات کے استعمال کی خدمات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، [میئر آفس آف کمیونٹی مینٹل ہیلتھ nyc.gov/mentalhealth](https://nyc.gov/mentalhealth) پر جائیں۔

مواد کی فہرست

- 5 ابھی مدد حاصل کریں
- 12 اسپتال پر مبنی علاج معالجہ تلاش کریں
- 14 نگہداشت سے جڑے رہنے میں پریشانی کا سامنا کرنے والے افراد
لیے مدد حاصل کریں
- 16 بچوں، نوجوانوں اور خاندانوں کے لیے مدد حاصل کریں
- 18 عمر رسیدہ بالغ افراد اور سابق فوجیوں اور تشدد کا شکار ہونے
والے افراد کے لیے مدد حاصل کریں
- 19 کام، اسکول، خاندان، دوستوں اور مقامی کمیونٹی کے ساتھ دوبارہ
جڑنے میں مدد حاصل کریں۔
- 21 صحت بیمہ حاصل کریں
- 22 دماغی صحت کے عارضوں کے شکار افراد کے لیے امدادی اور
سبسڈی والی رہائش حاصل کریں
- 23 دماغی صحت کے عارضوں کے شکار افراد کے لیے کیریئر کے مواقع
- 25 ایک ہی وقت میں کام کریں اور فوائد جمع کریں
- 26 کلنک اور بحالی

ابھی مدد حاصل کریں

کئی افراد کو اس حوالے سے پریشانی کا سامنا کرنا پڑتا ہے کہ دماغی صحت کی مختلف اقسام کے لیے بروقت مدد حاصل کرنے کے لیے کس ٹیلی فون نمبر پر کال کرنی ہے: کچھ ایسے ہنگامی حالات ہوتے ہیں جن میں فوری مدد کی ضرورت ہوتی ہے؛ کچھ ہنگامی بحرانی حالات ہو سکتے ہیں جن پر بروقت توجہ کی ضرورت ہے لیکن فوری توجہ درکار نہیں ہوتی؛ جبکہ دیگر معمول کی فلاح و بہبود کے طریقے ہو سکتے ہیں۔ مندرجہ ذیل سیکشن آپ کو یہ سمجھنے میں مدد کریں گے کہ آپ یا کوئی اور شخص جس ذہنی صحت کی صورتحال کا سامنا کر رہا ہے اس کے لیے کن نمبروں پر کال کرنی ہے۔

ہنگامی مدد: 911

اگر کوئی شخص اپنے آپ کو یا دوسروں کو نقصان پہنچانے کے فوری خطرے سے دوچار ہے، یا فوری طبی امداد کی ضرورت ہے، 911 پر کال کریں۔

ایمرجنسی ایک جان لیوا یا ممکنہ طور پر پرتشدد صورتحال ہے جو فوری ردعمل کا مطالبہ کرتی ہے۔

اس طرح کی ہنگامی صورتحال کی کچھ مثالیں یہ ہو سکتی ہیں جب کوئی:

- خودکشی کے بارے میں بات کرتا ہو، اس کا ایک مخصوص منصوبہ ہے، اور اسے انجام دینے کے لیے اقدامات کر رہا ہے، خاص طور پر اگر وہ شخص ماضی میں بھی خودکشی کی کوشش کر چکا ہو اور اسے حال ہی میں ہسپتال سے فارغ کیا گیا ہو۔
- دوسرے افراد کو تکلیف دینے یا مارنے کے خیالات یا ارادوں کا اظہار کر رہا ہو۔
- نئی یا سنگین نفسیاتی علامات کا سامنا کرنا جو تکلیف اور بے سکونی کا باعث بنتی ہیں جیسا کہ ایسی چیزیں دیکھنا یا سننا جو دوسرے لوگوں کو سنائی یا دکھائی نہیں دیتیں۔
- جسمانی طور پر خود کو یا کسی اور کو تکلیف پہنچانا۔
- طبی ایمرجنسی کے خطرے سے دوچار۔
- شدید طور پر پریشان اور الجھن کا شکار، مثلاً ان کو یہ معلوم نہیں ہے کہ وہ کون ہیں یا کہاں ہیں
- منشیات کی زیادہ مقدار یا نشہ استعمال کرنا جو خطرناک رویے کا باعث بنتا ہے۔

911 کو اس قسم کی سنگین ہنگامی صورتحال کے لیے استعمال کیا جانا چاہیے جن کے لیے فوری ردعمل کی ضرورت ہے۔ 911 پر کال کرنا پولیس افسران اور/یا ایمرجنسی میڈیکل سروسز (Emergency Medical Services, EMS) کے اہلکاروں کو ردعمل دینے اور صورتحال کا جائزہ لینے کے لیے متحرک کرتا ہے تاکہ اگلے اقدامات کا تعین کیا جاسکے۔ ان میں سے بہت سے معاملات میں، کسی شخص کو مزید تشخیص کے لیے ہسپتال لے جایا جاسکتا ہے۔

ابھی مدد حاصل کریں

بیہوریل ہیلتھ ایمرجنسی ایمرجنسی اسسٹنس ریسپانس ڈویژن (Behavioral Health Emergency Assistance Response Division، B-HEARD) کے پائلٹ پروگرام کے حصے کے طور پر کچھ محلوں میں اور حالات اور ضرورت کی بنیاد پر، 911 آپریٹرز کو تربیت دی جاتی ہے کہ وہ غیر متشدد، کم خطرے والی ذہنی صحت کی کالوں کو ٹرائج کریں اور ایمرجنسی میڈیکل سروسز (Emergency Medical Services, EMS) کی خصوصی ٹیموں کو تفویض کریں۔ اس پروگرام کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کیجیے۔
<https://mentalhealth.cityofnewyork.us/b-heard>

ابھی مدد حاصل کریں

غیر ہنگامی ذہنی صحت کے بحرانی حالات کے لیے مدد: 988

غیر ہنگامی حالات کے لیے جب آپ یا کوئی اور دماغی صحت یا منشیات کے استعمال کے بحران کا سامنا کر رہا ہو اور فوری توجہ کی ضرورت ہو، نیویارک کے باشندے پورا سال روزانہ 24/7 اپنے لیے یا کسی اور کی طرف سے 988 پر کال کر سکتے ہیں۔ ہر عمر کے افراد کے لیے 200 سے زیادہ زبانوں میں مدد دستیاب ہے۔

- nyc.gov/988 پر خدمات تلاش کریں
- 988 پر کال کریں یا ٹیکسٹ بھیجیں
- 988lifeline.org/chat پر ابھی چیٹ کریں (فی الحال صرف انگریزی میں دستیاب ہے)
- Español 9-8-8، Apriete 2
- سماعت سے محروم ہیں یا اونچا سنائی دیتا ہے: اپنی پسندیدہ ریلے سروس استعمال کریں یا 711 پھر 988 ڈائل کریں۔ 988 کاؤنسلرز کو ویڈیو ریلے سروسز کا استعمال کرتے ہوئے سماعت سے محروم یا اونچا سننے والے افراد کی کالز قبول کرنے کی تربیت دی جاتی ہے۔
- سابق فوجیوں کی کرائسز لائن: 988 ڈائل کریں، 1 دبائیں
- LGBTQIA+ اور نوجوان اور نوجوان بالغ: 988 ڈائل کریں، 3 دبائیں

جب آپ 988 پر کال کرتے ہیں، تو آپ اصل میں پورے امریکہ کے ایک مرکزی نمبر پر پہنچ رہے ہوتے ہیں اور آپ کے ایریا کوڈ کی بنیاد پر، کال اس جغرافیائی علاقے کے لیے مقامی 988 کال سینٹر تک پہنچ جائے گی۔ اگر آپ جس نمبر سے کال کر رہے ہیں اس کا نیویارک سٹی ایریا کوڈ نہیں ہے اور آپ نیویارک شہر میں قائم خدمات تک پہنچنا چاہتے ہیں، تو آپ کو خاص طور پر New York City 988 کے لیے پوچھنا چاہیے۔ نیویارک سٹی کے ایریا کوڈز یہ ہیں: 212، 332، 347، 646، 718، 917 اور 929۔

New York City 988 کرائسز کاؤنسلر آپ کو فوری مدد، بحران میں مداخلت، خودکشی سے بچاؤ کی کاؤنسلنگ، جذباتی مدد، مقابلہ کرنے کی حکمت عملیاں، اس سے ملتی جلتی معاونت کے ماہرین سے رابطہ اور ضرورت کے مطابق اضافی وسائل یا خدمات کے ماہرین ریفرل فراہم کر سکتے ہیں۔ کرائسز کونسلرز اور اس سے ملتی جلتی معاونت کے ماہرین بحران کو مزید خراب ہونے سے روکنے میں بہت مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

ملتی جلتی معاونت کے ماہرین کو ذہنی صحت اور/یا منشیات کے استعمال کے عارضے میں اپنے ذاتی تجربے کا استعمال کرتے ہوئے مدد اور معلومات فراہم کرنے کے لیے تربیت یافتہ ہیں اور تصدیق شدہ ہیں۔

ابھی مدد حاصل کریں

دماغی صحت کے بحران کے حالات کو خراب ہونے سے روکنے کے لیے بروقت ردعمل کی ضرورت ہوتی ہے۔ بحرانی حالات کی کچھ مثالیں یہ ہیں جب کوئی شخص:

- شدید قسم کے ایک طرز عمل، جذباتی، یا نفسیاتی بحران کا سامنا کرنا جس کا باعث کوئی صدمہ یا تشدد جیسا واقعہ ہو بھی سکتا ہے اور نہیں بھی ہو سکتا۔
- خودکشی کے خیالات آنا، لیکن ماضی میں نہ تو خودکشی کی کوشش کی ہے اور نہ ہی منصوبہ بنایا ہے۔ (ایسے فرد کے ساتھ کسی کو رہنا چاہئے جب تک کہ ذہنی صحت کے پیشہ ور کے ذریعہ صورتحال پر توجہ نہ دی جائے۔)
- اس کی باتیں سمجھ میں نہیں آتیں، مشتعل نہیں ہے، لیکن خود کو یا کسی دوسرے کو جسمانی طور پر تکلیف پہنچانے کا کوئی خطرہ یا ارادہ نہیں ہے۔
- بہت زیادہ تناؤ، نمایاں پریشانی یا دماغی صحت کی علامات کی خرابی کا سامنا کرنا۔
- جذبات سے نمٹنے میں بہت مشکل

اگر کسی بحرانی صورت حال سے نمٹنے کے لیے ذاتی ردعمل کی ضرورت ہو تو، صورتحال کی شدت کو کم کرنے کے لیے New York City 988 کے کرائسس کونسلرز روزانہ صبح 8 بجے سے شام 8 بجے کے درمیان چند گھنٹوں کے اندر ایک موبائل کرائسس ٹیم روانہ کر سکتے ہیں۔

موبائل کرائسس ٹیمیں: موبائل کرائسس ٹیم دماغی صحت کے پیشہ ور افراد کا ایک گروپ ہے — جیسے کہ سماجی کارکن اور ملتی جلتی معاونت کے ماہرین — جو ذہنی صحت کے بحران سے دوچار افراد کے لیے جاری معاونت کی صورتحال میں کمی لاسکتی ہیں، تشخیص کر سکتے ہیں اور رابطے فراہم کر سکتے ہیں۔

- بنیادی طور پر خدمات لوگوں کے گھروں کے علاوہ بحران کا سامنا کرنے والے بچوں کے لیے اسکولوں میں بھی فراہم کی جاتی ہیں۔ موبائل کرائسس ٹیمیں پانچوں بورو میں دستیاب ہیں۔
- موبائل کرائسس ٹیمیں صبح 8 بجے سے شام 8 بجے کے درمیان رکھے گئے ریفرلز کے حوالے سے ردعمل دیتی ہیں اور عام طور پر چند گھنٹوں کے اندر اندر ذاتی طور پر پہنچ کر مدد فراہم کرتی ہیں۔
- بحرانی مداخلت میں صورتحال میں کمی لانا، تشخیص کرنا اور جاری ذہنی صحت اور منشیات کے استعمال سے متعلق علاج معالجہ اور معاونت فراہم کرنا شامل ہیں۔
- یہ سروس ان افراد کے لیے ہے جنہیں فوری طور پر ہنگامی طبی یا ذہنی صحت کی مدد کی ضرورت نہیں ہے۔

اگر آپ ایک فراہم کنندہ ہیں جو موبائل کرائسس ٹیم کو ریفرل کرنا چاہتے ہیں تو، براہ کرم فراہم کنندہ کے صفحہ nyc.gov/988 کا حوالہ دیں یا 988 پر کال کریں۔

ابھی مدد حاصل کریں

New York City 988 - نیو یارک سٹی کی ذہنی صحت اور منشیات کے استعمال کی ہاٹ لائن

New York City 988 نیو یارک کے تمام باشندوں کے لئے ایک ہاٹ لائن ہے، جہاں پر وہ بیلٹھ انشورنس کوریج، عمر، امیگریشن کی حیثیت، فوجداری انصاف کے نظام میں ملوث ہونے، رہائش کی حیثیت، یا ادائیگی کی اہلیت سے قطع نظر مفت، خفیہ ذہنی صحت اور منشیات کے استعمال کے حوالے سے مدد اور معلومات تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔

فوری جذباتی مدد کے لئے تربیت یافتہ کرائسس کونسلر یا پیئر سپورٹ اسپیشلسٹ سے براہ راست منسلک ہونے کے لئے New York City 988 کو کال کرنے یا ٹیکسٹ کرنے کے علاوہ، کوئی بھی باشندہ نیویارک سٹی کی جانب سے پیش کردہ وسائل اور خدمات کی وسیع رینج کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کے لئے بھی New York City 988 کا استعمال کر سکتا ہے۔ New York City 988 پر سروس ریفرل کے لئے کال کرتے وقت، کسی کی ذہنی صحت یا منشیات کے استعمال کے حوالے سے خدشات اور چیلنجوں سے متعلق تفصیلات بیان کرنے سے کرائسس کاؤنسلر کو آپ کے لئے سب سے موزوں وسائل کی نشاندہی کرنے میں مدد ملتی ہے۔ New York City 988 کرائسس کاؤنسلر فوری مدد اور کاؤنسلنگ تو فراہم کرتے ہیں لیکن جاری معاونت فراہم نہیں کرتے ہیں۔ اگر آپ چاہیں تو، آپ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے فالو اپ کی درخواست کر سکتے ہیں کہ ایک ریفرل کامیاب رہا اور آپ خدمات حاصل کرنے کے لیے اندراج کرنے کے قابل ہو گئے۔

New York City 988 درج ذیل خدمات پیش کرتا ہے:

- قلیل مدتی کاؤنسلنگ
- خودکشی کی روک تھام اور دیگر بحرانی امداد
- ملتی جلتی معاونت
- معلومات اور ریفرلز

نیو یارک کے باشندے اپنے لیے یا کسی دوسرے کی جانب سے New York City 988 پر کال کر سکتے ہیں، مثلاً والدین یا دیکھ بھال کرنے والے، خاندان کا کوئی فرد (بشمول ایک بچہ)، کوئی عزیز جیسے دوست یا ساتھی، اور پڑوسی (چاہے آپ انہیں ذاتی طور پر نہ بھی جانتے ہوں)۔ ہر عمر کے افراد کے لیے 200 سے زیادہ زبانوں میں مدد دستیاب ہے۔

- nyc.gov/988 پر خدمات تلاش کریں
- 988 پر کال کریں یا ٹیکسٹ بھیجیں
- 988lifeline.org/chat پر ابھی چیٹ کریں (فی الحال صرف انگریزی میں دستیاب ہے)
- Español 9-8-8, Apriete 2
- سماعت سے محروم ہیں یا اونچا سنائی دیتا ہے: اپنی پسندیدہ ریلے سروس استعمال کریں یا 711 پر 988 ڈائل کریں۔ 988 کاؤنسلرز کو ویڈیو ریلے سروسز کا استعمال کرتے ہوئے سماعت سے محروم یا اونچا سننے والے افراد کی کالز قبول کرنے کی تربیت دی جاتی ہے۔
- سابق فوجیوں کی کرائسس لائن: 988 ڈائل کریں، 1 دبائیں
- LGBTQIA+ اور نوجوان اور نوجوان بالغ: 988 ڈائل کریں، 3 دبائیں

ابھی مدد حاصل کریں

جب آپ 988 پر کال کرتے ہیں، تو آپ اصل میں پورے امریکہ کے ایک مرکزی نمبر پر پہنچ رہے ہوتے ہیں اور آپ کے ایریا کوڈ کی بنیاد پر، کال اس جغرافیائی علاقے کے لیے مقامی 988 کال سینٹر تک پہنچ جائے گی۔ اگر آپ جس نمبر سے کال کر رہے ہیں اس کا نیویارک سٹی ایریا کوڈ نہیں ہے اور آپ نیویارک شہر میں قائم خدمات تک پہنچنا چاہتے ہیں، تو آپ کو خاص طور پر New York City 988 کے لیے پوچھنا چاہیے۔ نیویارک سٹی کے ایریا کوڈز یہ ہیں: 212، 332، 347، 646، 718، 917 اور 929۔

بیلٹھ انشورنس رکھنے والے نیویارک کے باشندے اپنی انشورنس کمپنی سے رابطہ کر کے بھی غیر ہنگامی ذہنی صحت کے فراہم کنندگان تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔

صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے کو تلاش کرنے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، میئر آفس آف کمیونٹی مینٹل ہیلتھ OCMH کی ویب سائٹ nyc.gov/mentalhealth پر رویہ کی صحت کی دیکھ بھال کی تفہیم اور اس تک رسائی حاصل کرنا پر وزٹ کریں۔

ابھی مدد حاصل کریں

کسی ایسے شخص کی مدد کرنا جو بے گھر ہو سکتا ہے

صورت حال اگر ہنگامی نظر نہیں آتی، تو آپ 311 پر کال کر کے اور سٹریٹ آؤٹ ریج ٹیم کی درخواست کر کے یا [311 آن لائن](#) کے ذریعے [آن لائن سروس کی درخواست جمع کر کے](#) کسی ایسے شخص کے لیے مدد حاصل کر سکتے ہیں جو بے گھر ہونے کے خطرے سے دوچار ہو۔ اسٹریٹ آؤٹ ریج ٹیمیں طبی، دماغی صحت یا منشیات کے استعمال کے بحرانوں کے لیے مدد، جاری کیس مینجمنٹ، اور تشخیص پیش کرتی ہیں۔

یاد رکھیں...

911 پر کال کریں۔ کسی ایسی ہنگامی صورت حال کے لیے جس میں کوئی شخص اپنے آپ کو یا دوسروں کو نقصان پہنچانے کے فوری خطرے سے دوچار ہے یا اسے فوری طبی امداد کی ضرورت ہے۔ 911 پر کال کرنا پولیس افسران اور/یا ایمرجنسی میڈیکل سروسز کے اہلکاروں کو ردعمل دینے کے لیے متحرک کرتا ہے۔

988 پر کال کریں، ٹیکسٹ کریں یا چیٹ کریں۔ غیر ہنگامی، خفیہ ذہنی صحت اور منشیات کے استعمال کی معاونت، دماغی صحت اور منشیات کے استعمال کی خدمات کے بارے میں معلومات اور ان سے متعلق کے لیے۔

311 پر کال کریں یا 311-692 پر ٹیکسٹ کریں ان افراد کی مدد کے لیے جو بے گھر ہونے سے دوچار ہیں۔

اگر آپ کسی دوسرے کی جانب سے خدمات کے لیے رابطہ کرتے ہیں، تو اس بارے میں **زیادہ سے زیادہ تفصیلات فراہم کریں** کہ آپ کے خیال میں ان کو مدد کی ضرورت کیوں ہے۔ درج ذیل کو بیان کرنے کے لیے تیار رہیں:

- تشویش کا باعث بننے والے رویے
- وہ شخص کہاں مل سکتا ہے یا وہ کس سمت جا رہا ہے
- کیا اس شخص سے رابطہ کیا جا سکتا ہے اور اگر ہاں تو کیسے
- آپ کتنی مدت سے مدد کی ضرورت محسوس کرتے رہے ہیں

ان تفصیلات سے فراہم کنندگان کو صحیح قسم کی مدد کا ردعمل دینے میں مدد مل سکتی ہے۔

اسپتال پر مبنی علاج معالجہ تلاش کریں

نفسیاتی اسپتال اور ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ کے وزٹس

ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ کے وزٹس

روایتی ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹس کے علاوہ، نیویارک کے کچھ اسپتالوں میں سنگین اور شدید ذہنی اور جذباتی بحران کی کیفیات کے لیے مخصوص ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ ہیں، جنہیں جامع نفسیاتی ایمرجنسی پروگرامز (Comprehensive Psychiatric Emergency Programs, CPEP) کہا جاتا ہے۔ کسی بھی ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ کی طرح، CPEP ہفتے کے 7 دن کھلے رہتے ہیں، جو بحران سے دوچار فرد کو ایک محفوظ ماحول میں فوری، استحکام، مشاہدہ، تشخیص، قلیل مدتی علاج معالجہ، ریفرنسز اور ساتھیوں کی مدد کا تعین کرنے کے لیے معائنے کرتے ہیں۔ واک ان کے علاوہ، لوگ مختلف طریقوں سے CPEP میں جا سکتے ہیں جن میں فراہم کنندگان کے ریفرلز، ایمبولینس ٹرانسپورٹ، اور پولیس ٹرانسپورٹ شامل ہیں لیکن یہ صرف ان تک محدود نہیں۔ جامع نفسیاتی ایمرجنسی پروگرامز CPEP کا عملہ CPEP میں ان کے ساتھ آنے والے فرد (افراد) سے زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کرنے کی معقول کوشش کرے گا۔ جامع نفسیاتی ایمرجنسی پروگرامز CPEP ہر بورو میں دستیاب ہیں۔

اپنے قریب میں NYC Health + Hospitals کا CPEP تلاش کرنے کے لیے **کال کریں** **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** یا نیویارک سٹی میں موجود تمام CPEP کو تلاش کرنے کے لیے nyc.gov/988 پر جا کر مینو میں "خدمات تلاش" کریں۔ پر کلک کریں۔

فوری دیکھ بھال

غیر ہنگامی خدشات کے لئے 24 گھنٹے، ہفتے کے 7 دن New York City Health + Hospitals ورجوئل ذہنی صحت اور منشیات کے استعمال کی فوری دیکھ بھال بھی پیش کی جاتی ہیں جسے Virtual ExpressCare کہا جاتا ہے۔ اس سروس کے ذریعے، مریض اضطراب، ڈپریشن، تناؤ، برن آؤٹ، منشیات کے استعمال کے عارضے، دستبرداری یا جذباتی پریشانی میں مدد کے لیے ویڈیو یا فون کے ذریعے فراہم کنندہ سے بات کر سکتے ہیں۔

ورجوئل Virtual ExpressCare تک رسائی کے لیے، ملاحظہ کریں:
631-EXP-CARE (397-2273) پر کال کریں۔ یا <https://expresscare.nyc>

اسپتال پر مبنی علاج معالجہ تلاش کریں

نفسیاتی اسپتال میں داخل ہونا

داخل مریضوں کی دیکھ بھال یا اسپتال میں نفسیاتی علاج معالجہ ان لوگوں کو مستحکم کرنے میں مدد کر سکتا ہے جو دماغی صحت کی شدید علامات کا سامنا کرتے ہیں جن کے لیے سخت نگرانی اور علاج معالجے کی ضرورت ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر، کسی کو درج ذیل علامات میں سے ایک یا ایک سے زیادہ ہو سکتی ہیں:

- خودکشی کے بارے میں فعال خیالات یا اعمال
- شدید ڈپریشن یا مینیا
- سائیکوسس (حقیقت رابطہ منقطع ہوجانا)
- اپنے یا دوسروں کی جانب خطرناک رویہ
- غیر منظم سوچ یا طرز عمل
- اپنی دیکھ بھال کرنے یا حفاظت کو برقرار رکھنے میں ناکامی

اسپتال میں قیام کے دوران، ڈاکٹر اور دماغی صحت کے دیگر پیشہ ور افراد مریض کے ساتھ مل کر تشخیص کرتے ہیں اور علاج کا منصوبہ شروع کرتے ہیں۔ مریض کے مستحکم ہونے تک اسپتال میں داخل ہونے کی مدت کئی دنوں یا اس سے زیادہ عرصے تک بڑھ سکتی ہے۔

اسپتال کا عملہ ڈسچارج پلان تیار کرنے کے لیے اہل خانہ اور کمیونٹی فراہم کنندگان کے ساتھ رابطہ کرے گا، تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جاسکے کہ اسپتال سے واپسی کے بعد مریض کے پاس رہنے کے لیے ایک محفوظ جگہ موجود ہے اور وہ اسپتال چھوڑنے کے بعد بھی علاج معالجہ جاری رکھ سکتا ہے۔ ڈسچارج کے بعد فالو اپ رابطے ہوں گے تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جاسکے کہ مریض علاج کے منصوبے میں بیان کردہ خدمات کے لئے اپائنٹمنٹس کو شیڈول کرنے کے قابل ہے۔

دیکھ بھال سے جڑے رہنے میں دشواری کا سامنا کرنے والے افراد کے لئے مدد حاصل کریں

سنگین ذہنی صحت کی کیفیات میں مبتلا افراد کے لیے لچکدار علاج معالجہ اور امدادی خدمات

نیو یارک سٹی کا ڈپارٹمنٹ آف ہیلتھ اینڈ مینٹل ہائیجین (Department of Health and Mental Hygiene) سنگین ذہنی صحت کی کیفیات میں مبتلا نیویارک کے باشندوں کے لیے بہت سی خدمات پیش کرتا ہے، جن کو اعلیٰ خدمت یا پیچیدہ ضروریات درکار ہیں لیکن وہ ایک مقررہ مقام پر فراہم کی جانے والی خدمات سے مربوط یا منسلک رہنے سے قاصر ہیں۔ دماغی صحت کی سنگین کیفیات میں دماغی صحت کے عوارض کی ایک رینج شامل ہوتی ہے جو کسی فرد کی صحت اور روزانہ کام کرنے کی صلاحیت کو نمایاں طور پر متاثر کرتی ہے جیسے کام یا اسکول جانا یا خاندان کے ساتھ شمولیت اختیار کرنا۔ ان کیفیات میں شیذوفرینیا، ہائی پولر ڈس آرڈر، اور شدید ڈپریشن شامل ہو سکتے ہیں، جن کے لیے اکثر خصوصی علاج اور مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان خصوصی خدمات میں نگہداشت کوآرڈینیشن یا موبائل ٹریٹمنٹ ٹیم کی طرف سے جاری کلینیکل سپورٹ شامل ہو سکتی ہے جو مختلف ذہنی صحت کے پیشہ ور افراد پر مشتمل ہوتی ہے۔

ان خدمات کے لیے ایک ریفرل درکار ہے، اور فرد کا قلیل مدتی آؤٹ پشمنٹ ہونا یا داخل مریض کا ذہنی صحت فراہم کرنے والا فرد ان خدمات کے لیے اہل بنانے کا عمل شروع کر سکتا ہے۔

- مزید معلومات کے لیے [ذہنی صحت کا سنگل پوائنٹ آف ایکسس \(Mental Health Single Point of Access\)](#) ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔

اس ویب سائٹ میں بچوں اور بڑوں کے لیے دستیاب خدمات کی تفصیل اور ریفرل جمع کروانے کے تقاضے شامل ہیں، جس میں حالیہ سائیکوسوشل تشخیص اور کلائنٹ کی رضامندی کا فارم شامل ہے۔

- بالغوں کے سنگل پوائنٹ آف ایکسس (Single Point Of Access, SPOA) کے بارے میں سوالات کے جوابات کے لیے، SPOA@health.nyc.gov پر ای میل کریں یا **347-396-7258** پر کال کریں۔

- بچوں کے سنگل پوائنٹ آف ایکسس (Children's Single Point Of Access, CSPOA) یا ریفرل کے طریقہ کار کے بارے میں سوالات کے جوابات کے لیے، **347-396-7205** پر کال کریں

ایسے افراد جو نفسیاتی اسپتال میں داخل رہنے کے بعد واپس کمیونٹی میں منتقل ہو رہے ہیں، ان کے لیے ایک پروگرام ہے جسے [Pathway Home™ - CBC \(cbc.org\)](http://Pathway Home - CBC (cbc.org)) کہا جاتا ہے، جو انتہائی موبائل، قلیل مدتی نگہداشت کے انتظام کی خدمات فراہم کرتا ہے۔

مزید معلومات کے لیے اور ممکنہ ریفرل کے طور پر بات چیت کرنے کے لیے ای میل کریں PathwayHomeInfo@cbc.org یا **(646) 930-8841** پر کال کریں۔

دیکھ بھال سے جڑے رہنے میں دشواری کا سامنا کرنے والے افراد کے لئے مدد حاصل کریں

ایسے افراد کے لیے انتہائی مدد جنہیں علاج معالجے کے لیے جڑے رہنے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور علاج معالجہ نہ کیے جانے کی صورت میں وہ اپنے آپ کو یا دوسروں کو نقصان پہنچانے کے نمایاں خطرے سے دوچار ہیں۔

نیو یارک ریاست میں ذہنی بیماری میں مبتلا افراد جو انتہائی اور ضرورت کے تحت موزوں بنائی گئی معاونت کے بغیر کمیونٹی میں محفوظ طریقے سے رہنے کے قابل نہیں ہوسکتے ہیں، انہیں عدالت کی جانب سے ذہنی صحت کی خدمات میں شامل ہونے کا پابند کیا جا سکتا ہے جیسے اسسٹڈ آؤٹ پشٹنٹ ٹریٹمنٹ (Assisted Outpatient Treatment, AOT) یا کینڈرز لا (Kendra's Law) (ny.gov) AOT کہا جاتا ہے۔

یہ خدمات ان شاذ و نادر صورتوں کے لیے موزوں ہیں جب کوئی شخص کئی سالوں تک نفسیاتی اسپتال میں داخل ہوتا اور باہر آتا رہا ہو اور ایمرجنسی ڈپارٹمنٹ کا دورہ کر رہا ہو، خود اپنی جانب سے کسی قسم کی ذہنی صحت کی خدمات میں شامل نہیں رہتا ہے اور زندگی کے اپنے اہداف کے ساتھ آگے بڑھنے کے لیے طویل مدت تک ذہنی صحت کے استحکام کو برقرار رکھنے سے قاصر ہے۔

نیو یارک اسٹیٹ میں کینڈرز لا کے تحت AOT کے لیے ایسے افراد پٹیشن دائر کر سکتے ہیں جن کا تشویش کے باعث شخص کے ساتھ کوئی ذاتی یا پیشہ ورانہ تعلق ہو۔ اس میں خاندان کے قریبی افراد، روم میٹ، صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد، علاج فراہم کرنے والے، اصلاحات، پیروں، یا پروپیشن اہلکار شامل ہیں۔ تاہم، عدالت کو یہ تعین کرنا چاہیے کہ آیا وہ شخص AOT کے قانونی معیار پر پورا اترتا ہے یا نہیں۔ ایک مرتبہ اہلیت کا تعین ہو جانے کے بعد، جج ایک علاج کا منصوبہ تیار کرتا ہے جس میں نگہداشت کوارڈینیشن اور دیگر ضروری خدمات شامل ہوتی ہیں۔ اس کے بعد اس شخص کو شہر کے AOT پروگرام سے منسلک کر دیا جائے گا جو نیو یارک سٹی کا ڈپارٹمنٹ آف ہیلتھ اینڈ مینٹل ہائیجین (Department of Health and Mental Hygiene) کے ذریعے چلایا جاتا ہے، جو کہ ان کے لازمی علاج کے منصوبے کی پابندی کی نگرانی کرے گا تاکہ انہیں کمیونٹی میں کامیابی سے زندگی گزارنے اور قیام کرنے میں مدد ملے۔

AOT کا طریقہ کار شروع کرنے کے بارے میں مزید جاننے کے لیے [ڈپارٹمنٹ آف ہیلتھ اینڈ مینٹل ہائیجین کا AOT صفحہ](#) ملاحظہ کریں، یا اسسٹڈ آؤٹ پشٹنٹ ٹریٹمنٹ (Assisted Outpatient Treatment, AOT) پروگرام کے اہم نمبروں میں سے کسی ایک پر کال کریں:

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

بچوں، نوجوانوں اور خاندانوں کے لیے مدد حاصل کریں

بچوں، نوجوانوں اور خاندانوں کے لیے مدد حاصل کریں

دماغی صحت کے وسائل اور بچوں، نوجوانوں اور خاندانوں کی مدد کے لیے، آپ 24/7 988 پر کال، ٹیکسٹ یا چیٹ کر سکتے ہیں - کالیں صیغہ راز میں رکھی جاتی ہیں۔ دیکھ بھال کرنے والے اپنے بچے کی طرف سے بھی کال کر سکتے ہیں اور مدد طلب کر سکتے ہیں۔

نیو یارک سٹی کے پبلک اسکولوں اور ان کے خاندانوں کے تمام بچوں کے لیے دماغی صحت کی مدد اور وسائل بھی دستیاب ہیں۔ مزید معلومات کے لیے اسکول کے پرنٹ کوارڈینیٹر، اسکول کے سوشل ورکر، یا گائیڈنس کاؤنسلر سے رابطہ کریں، یا <https://www.schools.nyc.gov/school-life/health-and-wellness/mental-health> ملاحظہ کر کے یہ معلوم کریں کہ سٹی کے سرکاری اسکولوں میں ذہنی صحت کی خدمات تک رسائی کس طرح سے حاصل کی جاسکتی ہے۔

خاندانوں اور نوجوانوں کے لیے پیر سپورٹ سروسز دستیاب ہیں۔ معلومات کے لیے، براہ کرم ملاحظہ کریں: <https://www.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/mh/fam-sup-dir.pdf>

NYC Teenspace ایک مفت ذہنی صحت کے تعاون کا پروگرام ہے جو نیویارک سٹی کے 13 سے 17 سال کی عمر کے کسی بھی نوعمر کے لیے دستیاب ہے۔ ایک نوجوان کے لیے، چاہے آپ دماغی صحت کے چیلنجوں سے نبرد آزما ہوں یا صرف کسی سے بات کرنا چاہتے ہوں، آپ Teenspace کے لیے سائن اپ کر سکتے ہیں تاکہ جاری معاونت کے لیے لائسنس یافتہ تھراپسٹ سے منسلک ہوں۔ آپ کو اپنی رفتار سے مکمل کرنے کے لیے آن لائن ذہنی صحت کی مشقوں تک بھی رسائی حاصل ہوگی۔ Teenspace کو نیویارک سٹی کا محکمہ صحت فراہم کرتا ہے اور اسے Talkspace کے ذریعے تقویت ملتی ہے۔

رجسٹر کرنے کے لیے ان اقدامات پر عمل کریں:

1. www.talkspace.com/coverage/nyc پر Talkspace ملاحظہ کریں اور اپنا پتہ اور تاریخ پیدائش درج کریں۔
2. اپنے والدین یا سرپرست کی معلومات اور ان کا ای میل کا پتہ درج کریں تاکہ وہ رضامندی فراہم کر سکیں۔
3. اپنی ذہنی صحت کی ضروریات اور ترجیحات کو شیئر کرنے کے لیے ایک سادہ آن لائن تشخیص مکمل کریں۔

اس کے بعد آپ کو رواں ورچوئل تعاون، آن لائن ذہنی صحت کی مشقوں تک رسائی یا دونوں کے لیے لائسنس یافتہ تھراپسٹ سے ملایا جائے گا۔ اگر آپ کسی دوسرے سے میچ ہونا چاہتے ہیں تو آپ کے پاس معالج کو تبدیل کرنے کا انتخاب ہے۔

بچوں، نوجوانوں اور خاندانوں کے لیے مدد حاصل کریں

16-30 سال کی عمر کے نوجوان بالغوں کے لیے جو اپنی شخصیت، رویے یا خیالات میں غیر متوقع تبدیلیوں کا سامنا کر رہے ہیں، OnTrack NY دماغی صحت کے علاج کا ایک پروگرام ہے جو نوجوانوں کو اپنی حالت کو بہتر طور پر سمجھنے، اور اسکول، کام اور تعلقات کے لیے اپنے اہداف کو حاصل کرنے کی طاقت دیتا ہے۔ آپ کو اپنے قریب ترین پروگرام کے لیے رابطہ کی معلومات یہاں مل سکتی ہیں:

<https://ontrackny.org/contact>

پیشہ ورانہ ذہنی صحت فراہم کنندہ سے **خاندانی کاؤنسلنگ** (یا شادی اور خاندانی تھراپی) ابلاغ کو بہتر بنانے، آپ اور آپ کے خاندان کے ممبروں کو خاندان کی حرکیات کو بہتر طور پر سمجھنے اور ایک دوسرے کے ساتھ مضبوط تعلقات قائم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ خواہ آپ چیلنجوں کا سامنا کر رہے ہوں، یا اپنے تعلقات کو بہتر بنانے کی کوشش کر رہے ہوں، خاندانی کاؤنسلنگ مسائل کے حل کے لیے ایک محفوظ جگہ فراہم کرتی ہے اور ایک مضبوط خاندانی رشتہ قائم کرتی ہے۔ اپنے انشورنس پلان میں شامل فیملی تھراپسٹ کی فہرست تلاش کرنے کے لیے آپ اپنے بیمہ فراہم کنندہ کے ساتھ بات چیت کر سکتے ہیں۔

NYC Health + Hospitals شہر بھر میں کلینکوں میں پیش کیے جانے والے فیملی تھراپی پروگراموں میں دو زبانیں بولنے والے اور ثقافتی طور پر جوابدہ معالجین کے ذریعے فراہم کردہ ماہرانہ نگہداشت کی پیشکش کرتا ہے۔ اپائنٹمنٹ لینے یا اپنے قریب ترین NYC Health + Hospitals کلینک تلاش کرنے کے لیے، **(1-844-692-4692) 1-844-NYC-4NYC** پر کال کریں۔

عمر رسیدہ بالغ افراد اور سابق فوجیوں اور تشدد کا شکار ہونے والے افراد کے لیے مدد حاصل کریں

عمر رسیدہ بالغوں کے لیے مدد

زندگی کے ہر مرحلے پر دماغی صحت ضروری ہے بشمول جب ہماری عمر بڑھتی ہے۔ اگر آپ اداس، تنہا محسوس کرتے ہیں، غم یا دماغی صحت کی دیگر ضروریات سے نمٹنے کے لیے مدد کی ضرورت ہے یا دماغی صحت کے بارے میں سوالات ہیں، تو آپ New York City 988 پر 24/7 ذہنی صحت اور منشیات کے استعمال کی خدمات کے بارے میں کرائسٹس کاؤنسلنگ اور معلومات سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ عمر رسیدہ بالغوں کی دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے بھی معلومات دستیاب ہیں۔ 988 پر کال کریں، ٹیکسٹ کریں یا چیٹ کریں اور عمر رسیدہ بالغوں کے لیے مدد طلب کریں۔

نیویارک کے عمر رسیدہ باشندے (60+) جو صحت کے چیلنجوں کے باعث الگ تھلگ ہیں یا گھروں تک محدود ہیں وہ فرینڈلی وزٹنگ (Friendly Visiting) پروگرام کے ذریعے رضاکارانہ مدد کی درخواست کر سکتے ہیں۔ عمر رسیدہ بالغوں اور رضاکاروں کو مشترکہ دلچسپیوں، مشاغل اور جغرافیہ کی بنیاد پر ایک دوسرے کے ساتھ ملایا جاتا ہے۔ ملاقاتیں بالغ کے گھر، فون یا ویڈیو پر ہو سکتی ہیں۔ فرینڈلی وزٹنگ اور نیویارک سٹی کے دیگر ایجنگ (Aging) پروگرامز کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، **at 1-212-244-6469** پر کال کریں۔

سابق فوجیوں کے لیے مدد

سابق فوجی ویٹرنز کرائسٹس لائن پر کال کر کے ذہنی صحت کی مدد تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں: **988 پر کال کر کے اور پھر 1 دبائیں**

سابق فوجی، خاندان کے اراکین اور دوست دماغی صحت اور منشیات کے استعمال کے وسائل اور خدمات کے بارے میں نیویارک سٹی ڈیپارٹمنٹ آف ویٹرنز سروسز مینٹل ہیلتھ سروسز (NYC Department of Veterans' Services Mental Health Service) ویب پیج پر معلومات تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں: <https://www.va.gov/health-care/health-needs-conditions/> یا <https://www.va.gov/health-care/health-needs-conditions/mental-health/>۔ یو ایس ڈیپارٹمنٹ آف ویٹرنز افیئرز (Veterans Affairs, VA) کی خدمات ان کے سابق فوجیوں کے ساتھ ہم مرتبہ کی مدد سے لے کر مشاورت، تھراپی، ادویات، یا ان اختیارات کے مجموعہ تک ہوتی ہیں۔ سابق فوجی کچھ خدمات کے اہل ہیں حتیٰ کہ چاہے ان کا VA صحت کی دیکھ بھال میں اندراج بھی نہ ہوا ہو۔

ڈیٹنگ، گھریلو، انسانی اسمگلنگ یا جنس پر مبنی تشدد کے شکار افراد کے لیے مدد

پر کال کریں۔ 1-800-621-HOPE | 1-800-621-4673 24/7 صیفہ راز میں رکھی گئی معاونت کے لیے یا www.nyc.gov/NYCHope پر City کے NYC Hope پورٹل کے ذریعے کمیونٹی پر مبنی وسائل کے لیے آن لائن تلاش کریں۔ گھریلو اور صنفی بنیاد پر تشدد کے خاتمے کے لیے میئر کا دفتر (Mayor's Office to End Domestic and Gender-Based Violence) خاندانی انصاف کے مراکز (Family Justice Centers) چلاتا ہے جو مفت، واک ان سروسز بشمول امیگریشن، قانونی اور خاندانی قانون کی خدمات، دماغی صحت سے متعلق مشاورت، ہاؤسنگ اسسٹنس اور کیس مینجمنٹ فراہم کرتا ہے۔

کام، اسکول، خاندان، دوستوں اور مقامی کمیونٹی کے ساتھ دوبارہ جڑنے میں مدد حاصل کریں

غیر طبی دماغی صحت کی بحالی کی خدمات

دماغی صحت کی کیفیات والے افراد کے لیے، اکثر اوقات اگر حالات خراب ہو جاتے ہیں، تو روزمرہ کا کام کرنا مشکل ہو سکتا ہے، اور یہ زندگی کے مختلف پہلوؤں کو متاثر کر سکتا ہے۔ کام کرنے، اسکولنگ اور سماجی میل جول جیسی سرگرمیاں مشکل ہو سکتی ہیں، لیکن دماغی صحت کی بحالی کی خدمات ہیں جو لوگوں کو اپنے پیروں پر کھڑا کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ کچھ لوگوں کو طبی علاج میں دلچسپی نہیں ہو سکتی ہے اور بحالی کی خدمات متبادل یا اضافی مدد فراہم کرتی ہیں۔ بحالی کی خدمات ایسے لوگوں کے لیے غیر طبی معاونت ہیں جن کی دماغی صحت کی سنگین حالتوں کی تشخیص ہوتی ہے، جیسے شیزوفرینیا، شدید ڈپریشن اور بائی پولر ڈس آرڈر جن میں نفسیاتی ادویات یا ٹاک تھراپی شامل نہیں ہے، اور آپ کو بحالی کی خدمات تک رسائی حاصل کرنے کے لیے علاج کروانے کی ضرورت نہیں ہے۔

ذیل میں دماغی صحت کی بحالی کی خدمات کی وہ اقسام ہیں جو دستیاب ہیں، اور آپ New York City 988 ڈائرکٹری میں مخصوص پروگرام تلاش کر سکتے ہیں جس قسم کی سروس آپ تلاش کر رہے ہیں اس پر تلاش کے باکس میں تلاش کر سکتے ہیں۔
nyc988.cityofnewyork.us/en/find-services

معاون ملازمت (ووکیشنل بحالی): یہ خدمات لوگوں کو ملازمتیں حاصل کرنے اور رکھنے میں مدد کرتی ہیں۔

تعلیم کی معاونت کی خدمات: یہ خدمات لوگوں کو کیریئر کے اہداف کو پورا کرنے کے لیے رسمی تعلیمی پروگراموں میں داخل ہونے اور ان سے فارغ التحصیل ہونے میں مدد کرتی ہیں۔

ملتی جلتی معاونت: یہ خدمات ایک تربیت یافتہ اور تصدیق شدہ ماہر کی جانب سے پیش کی جاتی ہیں جو خود ذہنی صحت اور/یا منشیات کے استعمال کی کیفیت میں زندگی گزارنے کے اپنے ذاتی تجربے کا استعمال کرتے ہوئے معاونت اور رہنمائی فراہم کرتی ہیں۔

کلب ہاؤس: یہ پروگرام لوگوں کو زندگی بھر دوستی نبھانے، نوکریاں حاصل کرنے اور ان کو جاری رکھنے، اسکول مکمل کرنے اور بامعنی وقت گزارنے میں مدد کے لیے خدمات پیش کرتے ہیں۔ کلب ہاؤس کے اراکین ایک محفوظ، تفریحی اور پرجوش ماحول میں دوسروں کے ساتھ شانہ بشانہ کام کر رہے ہیں جو خود بھی دماغی صحت کی عارضے کا شکار ہیں۔

کام، اسکول، خاندان، دوستوں اور مقامی کمیونٹی کے ساتھ دوبارہ جڑنے میں مدد حاصل کریں

امدادی گروپس

دماغی صحت کے سپورٹ گروپس مختلف شکلوں میں آتے ہیں، بشمول ذہنی صحت کے معالجین کے ساتھ پیشہ ورانہ سہولت فراہم کرنے والے گروپس، ورچوئل سپورٹ کے لیے آن لائن فورمز، نگہداشت کرنے والوں کے لیے فیملی سپورٹ گروپس یا ذہنی امراض میں مبتلا افراد کے خاندان کے افراد، یا باہمی خود مدد یا ہم مرتبہ کی زیر قیادت سپورٹ گروپس۔

اگرچہ یہ گروپ مختلف ضروریات اور ترجیحات کو پورا کرتے ہیں، وہ مددگار ہیں اور ان سب کا مقصد افراد کو ایک دوسرے کے تجربات سے جڑنے، اشتراک کرنے اور سیکھنے کے لیے ایک محفوظ اور معاون ماحول فراہم کرنا ہے۔

درج ذیل پروگرام کئی طرح کے مختلف عنوانات اور سامعین کے علاوہ ذہنی صحت کے وسائل کے لیے معاون گروپس پیش کرتے ہیں:

Baltic Steet Wellness Solutions - کال کریں 833-5929 (718) یا جائیں:
[/https://balticstreet.org/programs/advocacy](https://balticstreet.org/programs/advocacy)

NAMI NYC - (212) 684-3264 پر کال کریں۔ یا جائیں:
[/https://naminycmetro.org/support-groups](https://naminycmetro.org/support-groups)

صحت بیمہ حاصل کریں

نیو یارک کے ایسے باشندوں کے لئے جن کے پاس ہیلتھ انشورنس نہیں ہے، NYC Care: صحت کی دیکھ بھال تک رسائی کا پروگرام (Health Care Access Program) کم لاگت اور بلا قیمت جسمانی، ذہنی صحت اور منشیات کے استعمال کی خدمات کی ضمانت دیتا ہے۔ تمام خدمات NYC Health + Hospitals کے ذریعے فراہم کی جاتی ہیں۔

اندراج کروانے کے لیے:- (1-646-692-2273) 1-646-NYC-CARE پر کال کریں یا ملاحظہ کریں: [/https://www.nyccare.nyc](https://www.nyccare.nyc)

نیو یارک کے کئی باشندے نیٹ ورک کے اندر دماغی صحت اور منشیات کے استعمال کے فراہم کنندگان کو تلاش کرنے کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں، انہیں مہنگے پریمیم اور کوپیڈ کا سامنا ہے اور وہ اس خطرے سے دوچار ہیں کہ انہیں زندگی بچانے والی دیکھ بھال نہیں مل پائے گی۔ یہ رکاوٹیں ممکنہ تفاوت کے بارے میں تشویش پیدا کرتی ہیں کہ کس طرح ہیلتھ انشورنس پلانز دیگر طبی یا جراحی خدمات کے مقابلے دماغی صحت اور منشیات کے استعمال کی خدمات تک رسائی کو دیکھتی ہیں۔ وفاقی اور نیو یارک ریاست کے برابری کے قوانین میں طبی اور جراحی کے فوائد کی طرح طبی طور پر ضروری دماغی صحت اور منشیات کے استعمال کی خدمات کا احاطہ کرنے کے لیے بغیر کسی اضافی حدود کے انتہائی جامع ہیلتھ انشورنس پلانز کی ضرورت ہوتی ہے۔

آپ کو جن خدمات یا ادویات کی ضرورت ہے اگر ہیلتھ انشورنس پلان ان کی فراہمی سے آپ کو انکار کر رہا ہے، یا آپ کو لگتا ہے کہ آپ سے غیر متوقع طور پر حقیقی اخراجات غیر منصفانہ طور پر ادا کرنے کا تقاضا کیا جاتا ہے، تو آپ ذہنی صحت یا منشیات کے استعمال کے عارضے کی دیکھ بھال کے لیے نیویارک اسٹیٹ کے ہیلتھ انشورنس ایڈوکیسی پروگرام سے رابطہ کر سکتے ہیں جسے کمیونٹی ہیلتھ ایکسیس ٹو ایڈکشن اینڈ مینٹل ہیلتھ کیئر پروجیکٹ (Community Health Access to Addiction & Mental Healthcare Project, CHAMP) کہا جاتا ہے۔ کمیونٹی ہیلتھ ایکسیس ٹو ایڈکشن اینڈ مینٹل ہیلتھ کیئر پروجیکٹ CHAMP کو اس لیے ڈزائن کیا گیا ہے تاکہ افراد اور ان کے خاندانوں کو ذہنی صحت اور منشیات کے استعمال کی خدمات تک رسائی کے مسائل کو حل کرنے میں مدد فراہم کی جا سکتے جس میں انشورنس پلان سے انکار شامل ہے۔

مفت اور خفیہ CHAMP ہیلپ لائن کو 888-614-5400 پر کال کریں۔

دماغی صحت کے عارضوں کے شکار افراد کے لیے امدادی اور سبسڈی والی رہائش حاصل کریں

معاون رہائش ان افراد اور خاندانوں کے لیے امدادی خدمات کے ساتھ سستی رہائش کو یکجا کرتا ہے جو مختلف چیلنجوں کا سامنا کر رہے ہیں، جیسے کہ بے گھر ہونا، ذہنی بیماری، منشیات کے استعمال کی خرابی یا HIV/AIDS۔ دماغی صحت کے عارضوں میں مبتلا افراد کے لیے معاون اور سبسڈی والی رہائش صحت یابی کے لیے ایک مستحکم بنیاد فراہم کرتی ہے، جو کہ بے گھر ہونے، اسپتال میں داخل ہونے، یا قید میں رہنے جیسے تجربات کے بعد خاص طور پر اہم ہے۔

معاون مکانات کی دو بنیادی اقسام ہیں جنہیں سنگل سائٹ یا اجتماعی اور بکھری ہوئی اسکیتڈ سائٹ کہا جاتا ہے۔ اجتماعی رہائش عام طور پر ایک رہائشی اپارٹمنٹ کی عمارت ہوتی ہے جو کمیونٹی میں واقع ہوتی ہے جہاں ہر فرد یا خاندان کے رہائشی کوارٹر ہوتے ہیں اور وہ باورچی خانے، مشترکہ تفریحی مقامات یا دیگر سہولیات کا اشتراک کر سکتے ہیں۔ بکھری ہوئی یا اسکیتڈ سائٹ کی معاون رہائش اپارٹمنٹ عمارتوں کے اندر اکائیوں پر مشتمل ہوتی ہے جو پورے محلے یا کمیونٹی میں پھیلی ہوتی ہے، اس کے ساتھ آف سائٹ معاون خدمات بھی ہوتی ہیں۔ ان خدمات میں شرکت رضاکارانہ ہے اور اس میں شامل ہو سکتے ہیں:

- کیس مینجمنٹ
- تعلیمی، پیشہ ورانہ اور دیگر بحالی پر مبنی خدمات
- ادویات کا انتظام اور کاؤنسلنگ
- سرکاری مراعات تک رسائی حاصل کرنے میں مدد
- طبی خدمات، دماغی صحت کی دیکھ بھال اور منشیات اور الکوحل کے استعمال کے علاج معالجوں کے ریفرلز
- دیگر ضروری خدمات کے لیے سفارشات، جیسے قانونی مدد

یہ جاننے کے لیے کہ آیا آپ معاون رہائش کے لیے اہل ہیں یا نہیں اور معاون ہاؤسنگ حاصل کرنے کے طریقہ کار پر عمل کے لیے، نیویارک سٹی کے ہیومن ریسورسز ایڈمنسٹریشن (Human Resources Administration, HRA) کے معاون ہاؤسنگ (Supportive Housing) ویب پیج پر جائیں:

<https://www.nyc.gov/site/hra/help/supportive-housing.page>

دماغی صحت کے عارضوں کے شکار افراد کے لیے کیریئر کے مواقع

کیا آپ جانتے ہیں کہ اگر آپ ذہنی صحت کے عارضے میں رہنے کا تجربہ رکھتے ہیں تو آپ کو دوسروں کی مدد کے لیے اپنے تجربے کو استعمال کرنے پر ادائیگی مل سکتی ہے؟ کل وقتی اور جز وقتی NYC **سرٹیفائیڈ پیر اسپیشلسٹس (NYS Certified Peer Specialist)** کی بہت زیادہ مانگ ہے۔ پیر اسپیشلسٹس کو NYS کی طرف سے تربیت دی جاتی ہے اور تصدیق کی جاتی ہے تاکہ وہ اپنے ذاتی تجربات سے فائدہ اٹھاتے ہوئے ذہنی صحت کے عارضے میں مبتلا افراد کی صحت یابی میں ان کی مدد کر سکیں۔ وہ مختلف طرح کے ماحول میں کام کرتے ہیں، جن میں غیر منافع بخش تنظیمیں، کلینکس اور اسپتالوں کے ذریعے چلائے جانے والے ذہنی صحت کے پروگرام شامل ہیں۔ سرٹیفائیڈ پیر اسپیشلسٹ لوگوں کو ان کی عارضے کو سمجھنے، مقابلہ کرنے کی مہارتیں سیکھنے، عوامی فوائد تک رسائی، دماغی صحت کی خدمات سے منسلک ہونے، اور مزید بہت کچھ کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ مطلوبہ تعلیمی سطح ہائی اسکول ڈپلومہ یا مساوی ہے۔ ٹریننگ اور سرٹیفیکیشن کے اخراجات نیو یارک سٹیٹ اور نیو یارک سٹی کے ذریعے پورے کیے جاتے ہیں۔ آپ درج ذیل پروگراموں میں کلاس کے اندر تربیت مکمل کر سکتے ہیں:

کمیونٹی ایکسیس ہووی دی ہارپ پیئر ٹریننگ پروگرام (Community Access Howie the Harp Peer Training Program):

• **کال کریں 865-0775 (212)** یا پر جائیں: https://www.communityaccess.org/index.php?option=com_content&view=article&id=1052

کریڈمور ہاسپٹل پیر اکیڈمی (Creedmoor Hospital Peer Academy):

• **کال کریں 464-7500 (718)** یا پر جائیں: <https://nyconnects.ny.gov/services/peer-counseling-academy-omh-pr-900500005080>

NYC Health + Hospitals پیر اکیڈمی (NYC Health + Hospitals Peer Academy):

• **کال کریں 788-3524 (212)** یا پر جائیں: <https://www.nychealthandhospitals.org/pressrelease/nyc-health-hospitals-expands-behavioral-health-work-force-with-50-peer-academy-graduates>

لاگاردیا کمیونٹی کالج مینٹل ہیلتھ پیر اسپیشلسٹ ٹریننگ پروگرام (LaGuardia Community College Mental Health Peer Specialist Training Program):

• **کال کریں 482-5398 (718)** یا پر جائیں: <https://www.laguardia.edu/ce/ca-reer-skills-training/mental-health-peer-specialist-training-program>

نارتھ ویل ہیلتھ پیر ٹریننگ پروگرام (Northwell Health Peer Training Program):

• **کال کریں 264-1789 (718)** یا پر جائیں: <https://jobs.northwell.edu/blog/2020/10/30/the-vital-role-of-peer-advocates-at-zucker-hillside-hospital>

دماغی صحت کے عارضوں کے شکار افراد کے لیے کیریئر کے مواقع

آپ رٹجرز یونیورسٹی اکیڈمی آف پیر سروسز (Rutgers University Academy of Peer Services) پر جا کر آن لائن ٹریننگ بھی مکمل کر سکتے ہیں:
[/https://www.academyofpeerservices.org](https://www.academyofpeerservices.org)

سرٹیفیکیشن کے طریقہ کار اور تقاضوں کے بارے میں معلومات کے لیے، نیو یارک اسٹیٹ پیئر اسپیشلسٹ سرٹیفیکیشن بورڈ (New York State Peer Specialist Certification Board) پر جائیں: [/https://nypscb.org](https://nypscb.org)

ایسے افراد کے لئے روزگار کے مواقع موجود ہیں جو ذہنی صحت کے عارضے کے علاوہ، مجرمانہ قانونی نظام، بے گھری، یا منشیات کے استعمال کے ساتھ ساتھ ہسپانوی بولنے والوں کے ساتھ ذاتی زندگی گزارنے کا تجربہ بھی رکھتے ہیں۔

دماغی صحت اور منشیات کے استعمال کے میدان میں کیریئر کے راستے کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، براہ کرم ملاحظہ کریں۔ <https://mentalhealth.cityofnewyork.us/workforce>

کام کریں اور فوائد جمع کریں ایک ہی وقت میں

سوشل سیکیورٹی ایڈمنسٹریشن (SOCIAL SECURITY) ADMINISTRATION کے کام کی ترغیب دینے والا پروگرام

اگر کوئی شخص اپنی معذوری کی وجہ سے سپلیمنٹل سیکیورٹی انکم (Supplemental Security Income, SSI) یا سوشل سیکیورٹی ڈس ایبلٹی انشورنس (Social Security Disability Insurance, SSDI) اکٹھا کر رہا ہے، تو کیا آپ جانتے ہیں کہ وہ فوائد جمع کر سکتا ہے اور آزمائشی مدت کے دوران کام سے ہونے والی اپنی آمدنی کو بھی ایک ہی وقت میں رکھ سکتا ہے؟ سوشل سیکیورٹی ایڈمنسٹریشن (The Social Security Administration) کے پاس لوگوں کی حوصلہ افزائی کے لیے کام کا ایک خاص ترغیبی پروگرام ہے جس کا نام ٹکٹ ٹو ورک (Ticket to Work) ہے، تاکہ وہ اپنی زندگی کے مقاصد کو حاصل کرنے کے لیے اپنے مالی حالات کو بہتر بنا سکیں۔

آپ کی اجرت پر منحصر ہے، آپ کے فوائد بالآخر کم ہونا شروع ہو سکتے ہیں، لیکن آپ کا کیس کبھی بھی مکمل طور پر بند نہیں ہوتا ہے۔ اگر آپ کو کوئی دھچکا لگا ہے اور فوائد کو مکمل طور پر دوبارہ شروع کرنے کی ضرورت ہے تو، سوشل سیکیورٹی آپ کے کیس کو مؤثر طریقے سے دوبارہ کھول سکتی ہے۔ مزید برآں، اگر آپ چاہیں تو آپ کو ہمیشہ اپنے Medicaid فوائد کو برقرار رکھنے کا موقع ملے گا۔

مزید تفصیلات کے لیے، براہ کرم سوشل سیکیورٹی ایڈمنسٹریشن (Social Security Administration) کی ویب سائٹ پر درج ذیل لنک پر جائیں۔ <https://www.ssa.gov/work>۔ حتیٰ کہ آپ حساب لگا سکتے ہیں کہ کام کر کے آپ کو کتنی زیادہ آمدنی ہوگی۔ کارروائی کرنے میں ہچکچاہٹ نہ کریں؛ کام کرنے کے موقع کا فائدہ اٹھانے سے کوئی نقصان نہیں ہے اور فائدہ بہت زیادہ ہے!

کلنگ اور بحالی

ذہنی صحت کے عارضوں میں مبتلا افراد کے حوالے سے بدنامی کو ختم کریں

تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ دماغی صحت کے عارضوں میں مبتلا افراد کی جانب سے مدد نہ لینے کی ایک بڑی وجہ عوام میں موجود بدنامی کا خوف ہے۔ تحقیق سے یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ بدنامی کے خوف کو کم کرنے کے لیے سب سے مؤثر طریقوں میں سے ایک یہ ہے کہ دماغی صحت کی عارضوں میں مبتلا افراد اپنی صحت یابی کی کہانیاں کھلے عام شیئر کریں۔ تعلیم کی سطح یا مالی حیثیت سے قطع نظر، دماغی صحت کے عارضوں سے وابستہ بدنامی تمام لوگوں کو یکساں طور پر متاثر کرتی ہے۔

اگر آپ کی دماغی صحت کا عارضہ ہے اور آپ اپنی کہانی بتانے کے لیے تیار ہیں، تو براہ کرم ایسا کرنے پر غور کریں، کیونکہ بات کرنے سے ہماری کمیونٹیز میں اس حوالے سے بدنامی کو ختم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

اگر آپ نیو یارک اسٹیٹ کے بدنامی کے خاتمے کے پروگراموں کی معاونت کرنا چاہتے ہیں، تو براہ کرم اپنے NYS انکم ٹیکس ریٹرن فارم پر اس باکس کو چیک کریں۔

کیا یہ گائیڈ مددگار تھی؟

میئر آفس آف کمیونٹی مینٹل ہیلتھ (Mayor's Office of Community Mental Health) یہ جاننا چاہے گا کہ آیا یہ گائیڈ مددگار تھی یا نہیں اور کیا اسے مزید بہتر بنایا جاسکتا ہے یا نہیں۔ براہ کرم چند منٹ نکال کر نیچے دیئے گئے QR کوڈ کو اسکین کر کے یا اس لنک پر جاکر ہمارا آن لائن سروے مکمل کریں۔

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



اس QR کوڈ کو اسکین کر کے آن لائن سروے میں حصہ لیں کہ آیا یہ گائیڈ آپ کے لیے کتنی مددگار ثابت ہوئی اور اسے بہتر بنانے کے طریقے کیا ہوسکتے ہیں۔

- 1۔ اپنے فون پر کیمرہ ایپ کھولیں
- 2۔ کیمرے کو QR کوڈ کی طرف کریں
- 3۔ ظاہر ہونے والے لنک پر ٹیپ کریں
- 4۔ سروے مکمل کریں

اس گائیڈ کی مفت کاپیاں آرڈر کریں:

اس ریسورس گائیڈ کی مفت پرنٹ شدہ کاپیاں براہ راست اپنے دفتر میں ڈیلیور کروانے کے لیے، براہ کرم میئر آفس آف کمیونٹی مینٹل ہیلتھ (Mayor's Office of Community Mental Health) کو یہاں پر ای میل کریں ContactOCMH@cityhall.nyc.gov



**Mayor's Office of
Community
Mental Health**



NYC



**Mayor's Office of
Community
Mental Health**

کاپی رائٹ © 2024