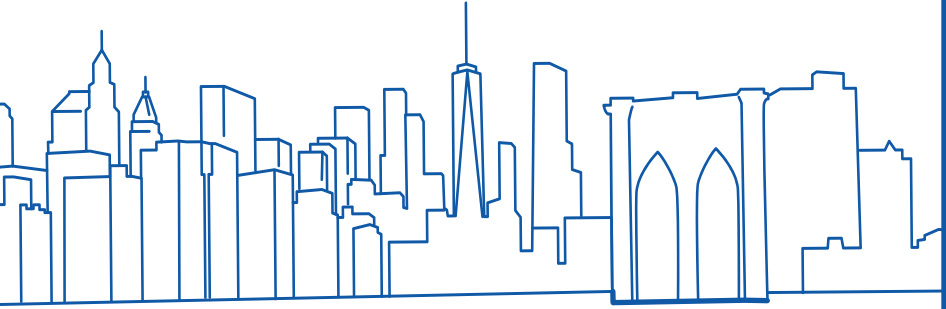


كيف يمكنك مساعدة شخص يحتاج إلى رعاية عقلية

- 3.....الحصول على المساعدة الآن
- 6.....العثور على مقدم رعاية للصحة العقلية
- 8.....مساعدة للأشخاص الذين يواجهون مشكلات في الوصول
المستمر إلى الرعاية
- 10.....العثور على العلاج في المستشفى
- 13.....دعم الأقران
- 14.....العثور على دعم للأسر والأصدقاء ومقدمي الرعاية



في مدينة نيويورك، يحق لكل فرد الحصول على الرعاية الصحية - بما فيها رعاية الصحة العقلية.

تتوفر خدمات منخفضة التكلفة أو مجانية بالعديد من اللغات في جميع أحياء مدينة نيويورك — بغض النظر عن التغطية التأمينية، أو السن، أو حالة الهجرة، أو القدرة على الدفع.

يمكن أن تأخذ احتياجات الصحة العقلية أشكالاً عديدة. استخدم هذا الدليل للعثور على نوع المساعدة الصحيح.

التحدث إلى أحد مستشاري الصحة العقلية مجانًا

يقدم **NYC Well**، وهو خط المساعدة الشامل المعني بالصحة السلوكية بالمدينة، دعمًا مجانيًا وسريًا على مدار **24 ساعة يوميًا و7 أيام في الأسبوع** عن طريق الاتصال، أو الرسائل النصية، أو الدردشة. يمكن للمستشارين تقديم:

- دعم سريع لمشكلات مثل التوتر، والاكتئاب، والقلق، أو تعاطي المواد المخدرة والكحوليات،
 - واستشارات متعلقة بحالات الأزمات واستشارات لمكافحة الانتحار،
 - والدعم من خلال متخصصي دعم الأقران، الذين يتمتعون بخبرة شخصية في مجال الصحة العقلية أو المشكلات المتعلقة بتعاطي المواد المخدرة
- يمكن لسكان نيويورك التواصل مع **NYC Well** نيابة عن أنفسهم أو نيابة عن شخص آخر. يمكن للشباب الاتصال نيابة عن والديهم أو مقدمي الرعاية، ويمكن لأي شخص الاتصال بـ **NYC Well** نيابة عن طفل. يتوفر الدعم لجميع الفئات العمرية ويمكن تقديمه بأكثر من 200 لغة.

- اتصل بالرقم **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)**
- أرسل رسالة نصية بها كلمة "WELL" إلى الرقم 65173
- تحدث عبر الإنترنت على **nyc.gov/nycwell**
- خدمة الترحيل للصم/ضعاف السمع: اتصل بالرقم 711
- Español: اضغط 3
- 中文: اضغط 5

مساعدة شخصية لأزمة صحية سلوكية عاجلة

إذا كنت قلقًا بشأن نفسك، أو أحد الوالدين، أو أي فرد آخر من أفراد الأسرة، أو صديق، أو أحد معارفك ممن يواجهون (أو معرضين للخطر) أزمة صحية سلوكية، يمكنك الاتصال بـ **NYC Well** وطلب إحدى الفرق المتنقلة لإدارة الأزمات.

تصل الفرق المتنقلة لإدارة الأزمات، التي تكون متاحة من 8:00 صباحًا إلى 8:00 مساءً على مدار سبعة أيام في الأسبوع، عادةً في غضون ساعات لمساعدة الأشخاص غير القادرين على المشاركة في الرعاية أو غير الراغبين فيها. الفرق المتنقلة لإدارة الأزمات:

- تتكون من أطباء سريريين وأقران متخصصين في مجال الصحة العقلية،
 - وتقدم الخدمات لكل من الأطفال والكبار في منازلهم،
 - وتقدم التدخل في حالات الأزمات، وتوقف التصعيد، وتقدم التقييمات، وتوفر العلاج والدعم المستمرين في مجال الصحة العقلية وتعاطي المواد المخدرة
- لا يلزم وجود تأمين لتلقي خدمات الفرق المتنقلة لإدارة الأزمات، ولكن سيدفع التأمين الفواتير للأشخاص الذين لديهم تغطية تأمينية.

المساعدة العاجلة المتعلقة بالصحة العقلية لشخص تعتقد أنه قد يكون بلا مأوى

إذا رأيت شخصًا ما في مكان عام وتعتقد أنه قد يكون بلا مأوى ويحتاج إلى رعاية عاجلة، فاتصل بالرقم 311 واطلب إحدى فرق مساعدة المشردين في الشوارع. تقدم هذه الفرق المساعدة الفورية، والنقل إلى مأوى، والإدارة المستمرة للحالات، وتقييم الأزمات الطبية. أو المتعلقة بالصحة العقلية، التي قد تتطلب استجابة طارئة.

المساعدة الطارئة المتعلقة بالصحة العقلية

إذا كان شخص ما يشكل خطرًا وشيكًا على نفسه أو على الآخرين، أو يحتاج إلى رعاية طبية فورية، فاتصل بالرقم 911. وعند الاقتضاء، سيستجيب ضباط الشرطة وموظفو خدمات الطوارئ الطبية وقد ينقلون شخصًا ما إلى المستشفى في سيارة إسعاف.

العثور على مقدم رعاية للصحة العقلية

العثور على مقدم رعاية للصحة العقلية

NYC Well يمكن أن تساعد في العثور على المقدم المناسب، بغض النظر عن التغطية التأمينية الخاصة بك، باستخدام قاعدة بيانات شاملة لمقدمي خدمات الصحة السلوكية في مدينة نيويورك.

- استكشف قاعدة بيانات مقدمي الرعاية لدى NYC Well على **nyc.gov/nycwell**، وانقر فوق **"Find Services"** (العثور على الخدمات) في القائمة أو اتصل بالرقم **(1-888-692-9355)** واطلب من المستشار المساعدة في العثور على المقدم المناسب

بالنسبة لسكان نيويورك الذين لديهم تأمين صحي، بالإضافة إلى الاتصال بالرقم NYC Well، يمكنكم أيضًا الاتصال بشركة التأمين الصحي الخاصة بكم للعثور على مقدمي الخدمات الذين يغطيهم تأمينكم.

بالنسبة لسكان نيويورك الذين ليس لديهم تأمين صحي، يضمن برنامج NYC Care خدمات صحية جسدية وسلوكية منخفضة التكلفة ومجانية لسكان نيويورك. يتم تقديم جميع الخدمات من خلال NYC Health + Hospitals.

- للتسجيل: اتصل بالرقم **1-646-NYC-CARE (1-646-692-2273)**

إذا تواصلت بشأن خدمات نيابة عن شخص آخر، فسيكون من المفيد تقديم أكبر قدر ممكن من التفاصيل حول سبب اعتقادك أنه بحاجة إلى المساعدة. كن مستعدًا لوصف:

- الأعراض أو السلوكيات المثيرة للقلق،
- والمكان الذي يمكن أن يوجد به الشخص،
- والطريقة التي يمكن بها الاتصال به،
- ومنذ متى وأنت تلاحظ أنه بحاجة إلى المساعدة

يمكن أن يساعد هذا النوع من التفاصيل مقدمي الخدمات على الاستجابة بالنوع الصحيح من الدعم.

الحصول على المساعدة للطلاب والأسر

يتوفر دعم وموارد للصحة العقلية لجميع الطلاب والأسر. أسأل منسق شؤون أولياء الأمور في مدرستك، أو الأخصائي الاجتماعي بالمدرسة، أو مستشار التوجيه للحصول على المزيد من المعلومات، أو تفضّل بزيارة nyc.gov/schoolmentalhealth لمعرفة كيفية الوصول إلى خدمات الصحة العقلية في المدارس العامة بالمدينة.

التواصل للحصول على الدعم المستمر

سكان نيويورك الكبار في السن: يمكن لكبار السن من سكان نيويورك (الذين تتراوح أعمارهم بين 60 فما فوق) المعزولين طلب الدعم التطوعي من خلال برنامج Friendly Visiting أو برنامج Friendly VOICES. يمكن للبالغين الأكبر سناً أن يقتربوا بزائر متطوع أو نظير قريب من سنهم، أو الانضمام إلى مجموعة افتراضية.

- تواصل للحصول على الدعم من خلال الاتصال بـ **Aging Connect** على الرقم **1-212-244-6469**

قدامى المحاربين: بالنسبة لقدامى المحاربين الذين قد يحتاجون إلى المساعدة، أو شخص ما للتحدث معه، يمكن لمطوع من مجتمع قدامى المحاربين منحهم مكالمة داعمة لتفقدتهم من خلال خدمة **Mission: VetCheck**.

- اطلب مكالمة لتفقد لأحد قدامى المحاربين على nyc.gov/vetcheck

مساعدة للأشخاص الذين يواجهون مشكلات في الوصول المستمر إلى الرعاية

علاج مجتمعي مرن للأشخاص المصابين بأمراض عقلية خطيرة

تقدم إدارة الصحة والسلامة العقلية (Department of Health and Mental Hygiene) في مدينة نيويورك مجموعة من الخدمات لسكان نيويورك المصابين بمرض عقلي خطير ولديهم احتياجات لخدمات عالية الجودة وغير قادرين على الحصول أو الاستمرار في الحصول على علاج في الموقع أو العيادة. يمكن أن تشمل هذه الخدمات تنسيق الرعاية أو الدعم السريري المستمر من إحدى فرق العلاج المتنقلة المتعددة التخصصات.

تكون الإحالة مطلوبة لهذه الخدمات، ويمكن لمقدم خدمات الصحة العقلية للفرد — طبيب من عيادة داخلية أو خارجية — أن يبدأ عملية تأهيل الفرد للحصول على هذه الخدمات.

- تفضّل زيارة الموقع الإلكتروني لـ Mental Health: Single Point of Access (الصحة العقلية: نقطة وصول واحدة) للحصول على المزيد من المعلومات على <https://www1.nyc.gov/site/doh/providers/resources/mental-illness-single-point-of-access.page>
- يتضمن هذا الموقع وصفاً لهذه الخدمات، ومتطلبات تقديم الإحالة التي تتضمن تقييمًا نفسيًا اجتماعيًا حديثًا واستمارة موافقة العميل. للحصول على إجابات عن الأسئلة المتعلقة بكيفية تقديم طلب، أرسل رسالة بريد إلكتروني إلى SPOASupport@health.nyc.gov

مساعدة مكثفة للأشخاص الذين يواجهون صعوبات في الحصول على العلاج بشكل مستمر والذين يشكلون خطراً وشيئاً على أنفسهم أو على الآخرين

في ولاية نيويورك، يمكن أن تكلف المحكمة الأشخاص المصابين بمرض عقلي والذين من غير المرجح أن يعيشوا بأمان في المجتمع دون مساعدة بالمشاركة في علاج الصحة العقلية بموجب قانون يسمى العلاج الداعم لمرضى العيادات الخارجية (Assisted Outpatient Treatment, AOT)، أو قانون كندرا (Kendra's Law).

ويمكن لأي شخص تقريباً يكون على اتصال شخصي أو مهني بالفرد أن يقوم بالإحالة، بما في ذلك أفراد الأسرة، ورفاق السكن، واختصاصيو الصحة العقلية، ومقدمو العلاج، ومسؤولو الإصلاحات والإفراج المشروط أو المراقبة.

بعد أن يأمر القاضي الشخص الذي يستوفي المعايير القانونية لقانون AOT، سيتم ربط الشخص ببرنامج AOT في المدينة الذي سيخصص له علاجاً للصحة العقلية لمرضى العيادات الخارجية وسيراقب امتثاله لمساعدته في العيش بنجاح في المجتمع.

- لمعرفة المزيد حول كيفية بدء عملية AOT، تفضّل زيارة

<https://www1.nyc.gov/site/doh/health/health-topics/assisted-outpatient-treatment.page> أو اتصل بأحد الأرقام

الرئيسية لبرنامج العلاج الداعم لمرضى العيادات الخارجية:

- فريق AOT في مانهاتن: 1-347-396-7373
- فريق AOT في بروكلين/جزيرة ستاتن: 1-347-396-7004
- فريق AOT في برونكس: 1-347-396-7374

العلاج في المستشفى المتعلق بالأمراض العقلية

يمكن أن تساعد الإقامة بالمستشفى، المعروفة أيضًا باسم الرعاية الصحية العقلية لمرضى العيادات الداخلية، في استقرار الأشخاص الذين يعانون أعراضًا نفسية حادة. في أثناء الإقامة في المستشفى، سيضع الأطباء وغيرهم من اختصاصي الصحة العقلية التشخيص ويبدأون في خطة العلاج. قد تمتد فترة الإقامة بالمستشفى إلى عدة أيام أو أكثر حتى تستقر حالة المريض. في العديد من المستشفيات، سيجتمع الأخصائيون الاجتماعيون مع أسرة المريض لوضع خطة خروج من المستشفى لضمان حصول المريض على مكان آمن لمواصلة العلاج بعد مغادرة المستشفى.

لمعرفة ما إذا كانت هناك حاجة إلى الإقامة في المستشفى أم لا، يمكن لسكان نيويورك الوصول إلى التقييم الفوري، وخدمات تحقيق الاستقرار في الأزمات، والدعم العاجل المتعلق بالصحة العقلية في مواقع برنامج الخدمات النفسية الشاملة في حالات الطوارئ (Comprehensive Psychiatric Emergency Services Program, CPEP) في كل منطقة إدارية.

- اتصل بالرقم **(1-844-692-4692) (1-844-NYC-4NYC)** للعثور على برنامج Health + Hospitals للخدمات النفسية الشاملة في حالات الطوارئ (CPEP) الأقرب إليك، أو تفضّل بزيارة **nyc.gov/nycwell**، وانقر فوق **“Find Services”** (العثور على الخدمات) في القائمة للعثور على جميع مواقع برنامج CPEP في مدينة نيويورك

إذا كان الشخص يعاني أعراضًا للقلق ويرفض الذهاب إلى المستشفى أو المشاركة في العلاج، فقد يصبح التقييم النفسي الإلزامي، الذي قد يؤدي إلى دخول المستشفى الإلزامي، خيارًا. إذا كان الشخص يتصرف بطريقة من المحتمل أن ينتج عنها ضرر جسيم لنفسه أو للآخرين، فهناك عدة طرق لتقييمه لتحديد الإجراء الذي يتعين اتخاذه.

• يمكنك التواصل مع بعض المهنيين الطبيين لتقييم الشخص المعني وتحديد الخطوة التالية المناسبة.

• تحدث إلى الطبيب النفسي الحالي أو مقدم خدمات الصحة العقلية للشخص المعني، إذا كان لديه واحد معروف لك

• اتصل بـ NYC Well لطلب إحدى الفرق المتنقلة لإدارة الأزمات على **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)**، أو

• اتصل بالرقم **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)**

للعثور على برنامج Health + Hospitals للخدمات النفسية الشاملة في حالات الطوارئ (CPEP) الأقرب

إليك، أو تفضّل بزيارة nyc.gov/nycwell، وانقر فوق

”**Find Services**“ (العثور على الخدمات) في القائمة للعثور

على جميع مواقع برنامج CPEP في مدينة نيويورك

العثور على العلاج في المستشفى

- يمكنك تقديم التماس لإجراء تقييم نفسي طارئ من خلال نظام المحاكم. في مدينة نيويورك، يمكن لأي شخص تقديم التماس بخصوص شخص آخر. لا تحتاج إلى محام لتقديم التماس. بعد تقديم الالتماس، سيحدد القاضي ما إذا كان الشخص المعني يعاني مرضًا عقليًا ويشارك في سلوك مضطرب أو سلوك من المحتمل أن ينتج عنه ضرر جسيم له أو للآخرين. إذا كان الأمر كذلك، فسيصدر القاضي مذكرة تطلب من مكتب الشريف إحضار الشخص المعني إلى المحكمة، حيث سيتم احتجازه إلى أن تعقد جلسة استماع ثانية. اعتمادًا على نتائج جلسة الاستماع الثانية هذه، قد يتم نقل الفرد إلى المستشفى لإجراء تقييم نفسي له.

- للعثور على أقرب محكمة مناسبة لك، اتصل بالرقم **1-800-COURTNY 1-800-268-7869**. للمزيد من المعلومات بشأن عمليات محكمة ولاية نيويورك في أثناء جائحة COVID-19، تفضّل زيارة **nycourts.gov** أو اتصل بالخط الساخن لفيروس كورونا على الرقم **1-833-503-0447**
- إذا كان شخص ما يشكل خطرًا وشيكًا على نفسه أو على الآخرين، أو يحتاج إلى رعاية طبية فورية، فاتصل بالرقم **911**. وعند الاقتضاء، سيستجيب ضباط الشرطة وموظفو خدمات الطوارئ الطبية وقد ينقلون شخصًا ما إلى المستشفى في سيارة إسعاف. وسيحدد المهنيون الطبيون في المستشفى ما إذا كان الشخص المعني يفي بمعايير الإقامة الإلزامية في المستشفى أم لا.

العثور على دعم الأقران

يوجد في مدينة نيويورك نوادٍ مجانية توفر مجتمعات داعمة للأشخاص الذين لديهم تاريخ بالإصابة بأمراض عقلية وتعاطي المواد المخدرة. تقدم النوادي، التي صُممت لمساعدة الأشخاص على العودة إلى المجتمع والحفاظ على مكانتهم فيه، الدعم المتبادل من الأعضاء الآخرين، ودعم الموظفين المهنيين، والتدريب على العمل، والفرص التعليمية، والتواصل الاجتماعي.

- للعثور على نادٍ، اتصل بـ NYC Well على الرقم 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355) أو تفضّل زيارة nyc.gov/nycwell، وانقر فوق "Find Services" (العثور على الخدمات) في القائمة وابحث عن "clubhouse" (النوادي)

كن متخصصًا في دعم الأقران

من خلال مجلس اعتماد متخصصي دعم الأقران في نيويورك (New York Peer Specialist Certification Board)، يمكن للأفراد ذوي الخبرة الشخصية مع المرض العقلي تلقي التدريب وأن يصبحوا معتمدين كمختصين في دعم الأقران. يُعرف متخصصو دعم الأقران بأنهم مهنيون مؤهلون ويمكنهم العمل في عدد من المجالات المختلفة لدعم الآخرين في رحلة التعافي.

- لمعرفة المزيد حول فوائد أن تصبح متخصصًا في دعم الأقران، وكيفية الحصول على اعتماد، تفضّل زيارة nypeerspecialist.org

فرق الدعم

إذا كان شخص ما تحبه يعاني إحدى مشكلات الصحة العقلية، فقد يكون من المفيد تعلم كيفية دعم مَنْ تحب مع الاعتناء بنفسك أيضًا.

يمكن لمجموعات الدعم، التي ييسرها الأشخاص الذين لديهم خبرة في رعاية شخص يعاني مرضًا متعلق بالصحة العقلية، أن تقدم معلومات وخدمات مجتمعية مهمة.

- تقدم NAMI NYC العديد من فرق الدعم المختلفة للأسر والأصدقاء الأشخاص الذين يعانون أمراضًا متعلقة بالصحة العقلية.

- يمكنك العثور على التقويم الخاص بمجموعات الدعم على

naminycmetro.org/support-groups-family-members-friends

- اتصل بخط مساعدة NAMI على الرقم **1-212-684-3264** للحصول على المزيد من المعلومات

لمعرفة المزيد حول المرض العقلي والدعم المتاح لمقدمي الرعاية وأحباء الأشخاص

الذين يعانون مرضًا عقليًا، تفضّل زيارة nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers

الاستشارة الأسرية

الاستشارة الأسرية من مقدم رعاية صحية عقلية مهني يمكن أن تساعد في تحسين التواصل ومساعدتك أنت وأفراد أسرتك في فهم ديناميكيات الأسرة بشكل أفضل وبناء علاقات أقوى مع بعضكم البعض.

- تقدم NYC Health + Hospitals رعاية متخصصة يقدمها معالجون ثنائيي اللغة وثنائيو الثقافة في برامج العلاج الأسرية المقدمة في العيادات عبر جميع أنحاء المدينة.

• لتحديد موعد أو العثور على العيادة الأقرب لك، اتصل بالرقم
1-844-NYC-4NYC 1-844-692-4692

- تتضمن قاعدة بيانات NYC Well الخاصة بخدمات الصحة السلوكية أكثر من 600 مقدم يوفرون الاستشارات الأسرية.

• تفضّل زيارة nyc.gov/nycwell، وانقر فوق
"Find Services" (العثور على الخدمات) في القائمة وابحث
عن **"family counseling" (الاستشارة الأسرية)**

- يتيح لك هذا الدليل تحديد النتائج حسب الحي واللغة المنطوقة ونوع التأمين

- يمكنك أيضاً الاتصال بـ NYC Well وطلب المساعدة في العثور على مقدم علاج أسري يلبي احتياجاتك من المستشار.

في مدينة نيويورك، يوجد وصول مضمون إلى رعاية الصحة العقلية. استخدم هذا الدليل للتواصل

اتصل بـ NYC Well للحصول على دعم مجاني وسري على مدار 24 ساعة يوميًا و 7 أيام في الأسبوع

- اتصل بالرقم (1-888-692-9355) 1-888-NYC-WELL
- أرسل رسالة نصية بها كلمة "WELL" إلى الرقم 65173
- تحدث عبر الإنترنت على nyc.gov/nycwell
- خدمة الترحيل للصم/ضعاف السمع: اتصل بالرقم 711
- Español: اضغط 3
- 中文: اضغط 5

للمزيد من المعلومات حول خدمات الصحة العقلية في مدينة نيويورك،
تفضّل زيارة nyc.gov/mentalhealth

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

NYC
Health

NYC
Mayor's Office of
Community
Mental Health

بالتعاون مع:

إذا كان شخص ما يتعرض لخطر وشيك أو يحتاج إلى رعاية طبية
فورية، فاتصل بالرقم 911