

NYC মানসিক স্বাস্থ্য সংস্থানসমূহ

সকল নিউ ইয়র্কবাসী ফোন বা অনলাইনের মাধ্যমে বিনামূল্যে নির্দিষ্ট একটি পরিসরের এবং গোপনীয় মানসিক স্বাস্থ্যসেবাগুলি অ্যাক্সেস করতে পারবেন। আপনার বা আপনার কাছের কোনো মানুষের যদি সহায়তার প্রয়োজন হয় তাহলে নিম্নোক্ত প্রোগ্রামগুলোতে যোগাযোগ করুন।

NYC Well: এই মুহূর্তে মানসিক চাপে থাকা, বিভ্রান্ত, বিষণ্ণ, উদ্ভিগ্ন বা ভীত হওয়া সাধারণ বিষয়। বিনামূল্যে গোপনীয় সহায়তা 200 টিরও বেশি ভাষায় 24/7 প্রশিক্ষিত পরামর্শদাতাদের কাছ থেকে পাওয়া যায়।

- কার্যকর পরামর্শের জন্য NYC Well এর ওয়েবসাইট nycwell.cityofnewyork.us/ এ যান।
- যদি আপনার মানসিক চাপ বা উদ্ভিগ্নতার লক্ষণগুলি অতিরিক্ত হয়ে থাকে তাহলে আপনি একজন পরামর্শদাতার সাথে 24/7 ঘণ্টাই **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)** নম্বরে কলের মাধ্যমে অথবা “WELL” লিখে **65173** নম্বরে টেক্সট পাঠিয়ে কথা বলতে পারেন

অপরাধ, সহিংসতা বা নির্যাতনের দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত লোকদের সহায়তা:

- জরুরি নিরাপত্তা পরিকল্পনা, আশ্রয় সহায়তা, মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা এবং অন্যান্য সংস্থানসমূহের জন্য **Safe Horizon** এর **1-800-621-4673 24** ঘণ্টা হটলাইনে কল করুন অথবা **Safe Horizon** এর কোনো আইনজীবীর সাথে safehorizon.org/safechat এ চ্যাট করুন
- নিজেকে বা প্রিয়জনকে ডেটিং, পারিবারিক বা লিঙ্গ-ভিত্তিক সহিংসতা মোকাবেলার ক্ষেত্রে সহায়তার জন্য loveisrespect.org এ **লাভ ইজ রেসপেক্ট (Love is Respect)** অথবা dayoneny.org এ **ডে ওয়ান (Day One)** এ যান।

শিক্ষার্থী ও পরিবারসমূহের জন্য সহায়তা: COVID-19 মহামারির সময় সকল শিক্ষার্থী ও পরিবারের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা ও সংস্থানসমূহ উপলভ্য।

- আরো বিস্তারিত তথ্যের জন্য আপনার প্যারেন্ট কো-অর্ডিনেটর (অভিভাবক সমন্বয়কারী), স্কুল সোশ্যাল ওয়ার্কার বা গাইডেন্স কাউন্সেলরকে জিজ্ঞাসা করুন অথবা টেলি-মানসিক স্বাস্থ্য সেবা এবং অন্যান্য দূরবর্তী মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তায় অ্যাক্সেস করা শিখতে nyc.gov/schoolmentalhealth এ যান।

সাম্প্রতিক বিচারের সাথে সম্পৃক্ত ব্যক্তি এবং তাদের পরিবারগুলির জন্য সহায়তা:

- <https://tinyurl.com/guideforjusticeinvolved> মানসিক স্বাস্থ্য সংস্থানসমূহে এ যান যেটি COVID-19 মহামারির সময় বিচারের সাথে সম্পৃক্ত ব্যক্তিদের, যাদের প্রিয়জন সম্প্রতি কারাগারে বন্দী ছিলেন বা আছেন এবং যারা কারাবন্দী বাবা-মায়েদের বাচ্চাদের পরিচর্যাকারী তাদের সহায়তা দিতে পারে।

বয়স্ক নিউ ইয়র্কবাসীদের জন্য সহায়তা:

- আপনি যদি একাকী বা বিচ্ছিন্ন বোধ করেন অথবা NYC ডিপার্টমেন্ট ফর দি এজিং (NYC Department for the Aging) এর মাধ্যমে গৃহীত মানসিক স্বাস্থ্য সেবা সম্পর্কে যদি আপনার প্রশ্ন থাকে তাহলে **212-AGING-NYC (212-244-6469)** এর এজিং কানেক্ট হটলাইনে কল করুন। পরিচর্যাকারীদের জন্যও এজিং কানেক্ট হটলাইন তথ্য সরবরাহ করে।

নিউ ইয়র্কবাসীরা করোনাভাইরাস ছড়িয়ে পড়া বন্ধ করার জন্য বাড়িতে থাকাকালীন উপলভ্য মানসিক স্বাস্থ্য সেবার সম্পূর্ণ তালিকা সন্ধান করুন এখানে nyc.gov/mentalhealth

Bengali