

# NYC دماغی صحت کے وسائل

نیو یارک کے تمام رہائشی دماغی صحت کی وسیع اقسام کی مفت، رازدارانہ خدمات تک آن لائن یا فون کے ذریعے رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو یا ایسا کوئی شخص جس کی آپ نگہداشت کرتے ہیں کو معاونت کی ضرورت ہے، تو درج ذیل پروگرامز سے رجوع کریں۔

**NYC Well:** فی الوقت، دباؤ میں، مغلوب، اداسی، بے چینی یا خوفزدہ محسوس کرنا عام بات ہے۔ تربیت یافتہ صلاح کاروں کی جانب سے مفت، رازدارانہ مدد 200 سے زائد زبانوں میں 7/24 دستیاب ہے۔

- نبرد آزما ہونے کی تجاویز کے لیے، NYC Well کی ویب سائٹ کو [nycwell.cityofnewyork.us/](http://nycwell.cityofnewyork.us/) پر ملاحظہ کریں
- اگر آپ کی دباؤ یا بے چینی کی علامات شدید نوعیت اختیار کر جائیں، تو آپ **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)** پر کال کرنے یا **65173** پر **"WELL"** کا ٹیکسٹ بھیجنے کے ذریعے ایک صلاح کار سے 7/24 بات کر سکتے ہیں

## جرم، تشدد یا بدسلوکی کا شکار لوگوں کے لیے معاونت:

- فوری حفاظتی منصوبہ بندی، رہائشی تعاون، دماغی صحت کی معاونت، اور دیگر وسائل کے لیے، سیف ہورائزن (Safe Horizon) کی **24 گھنٹے ہاٹ لائن 1-800-621-4673** پر کال کریں یا **Safe Horizon** کے نمائندے سے [safehorizon.org/safechat](http://safehorizon.org/safechat) پر چیٹ کریں
- آپ یا آپ کا کوئی عزیز جو ڈیٹنگ کے دوران، گھریلو، یا صنفی بنیاد پر تشدد کا شکار ہو اس کی مدد کے وسائل کے لیے، [loveisrespect.org](http://loveisrespect.org) پر محبت تعظیم ہے یا [dayoneny.org](http://dayoneny.org) پر پہلا دن ملاحظہ کریں۔

**طلباء اور گھرانوں کے لیے معاونت:** COVID-19 عالمی وباء کے دوران تمام طلباء اور گھرانوں کے لیے دماغی صحت کی معاونت اور وسائل دستیاب ہیں۔

- مزید معلومات کے لیے اپنے والدین کے کوآرڈینیٹر، اسکول کے سماجی کارکن، یا رہنمائی کے صلاح کار سے بات کریں، یا ٹیلی فون کے ذریعے دماغی صحت کی خدمات اور فاصلاتی طور پر دماغی صحت کی دیگر معاونت تک کیسے رسائی کرنی ہے کے بارے میں جاننے کے لیے [nyc.gov/schoolmentalhealth](http://nyc.gov/schoolmentalhealth) ملاحظہ کریں۔

## انصاف کے عمل میں حالیہ طور پر شامل لوگوں اور ان کے گھرانوں کے لیے معاونت:

- <https://tinyurl.com/guideforjusticeinvolved> ملاحظہ کریں دماغی صحت کے ایسے وسائل جہاں انصاف کے عمل میں شامل لوگ، وہ لوگ جن کے عزیز قید ہیں یا حال ہی میں قید کیا گیا تھا، اور قید میں موجود والدین کے بچوں کے نگہداشت کنندگان COVID-19 عالمی وباء کے دوران معاونت تلاش کر سکتے ہیں۔

## نیو یارک کے بزرگ رہائشیوں کے لیے معاونت:

- اگر آپ تنہائی یا اکیلا پن محسوس کرتے ہیں یا دماغی صحت کی وہ خدمات جو آپ NYC کے محکمہ برائے بزرگ شہری سے موصول کرتے ہیں کے بارے میں آپ کے کوئی سوالات ہیں، تو بزرگ شہریوں کے رابطے کی ہاٹ لائن **212-AGING-NYC (212-244-6469)** پر کال کریں۔ بزرگ شہریوں کے رابطے کی ہاٹ لائن نگہداشت فراہم کنندگان کو بھی معلومات مہیا کرتی ہے۔

نیو یارک کے شہری کورونا وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے گھروں پر ٹھہرے ہوئے ہیں اس لیے اس دوران دماغی صحت کی دستیاب خدمات کی مکمل فہرست کہ [nyc.gov/mentalhealth](http://nyc.gov/mentalhealth) پر تلاش کریں