



we współpracy z



NYC  
HEALTH+  
HOSPITALS

# Jak pomóc osobie potrzebującej psychicznej opieki zdrowotnej

**UZYSKAJ POMOC JUŻ TERAZ.....3**

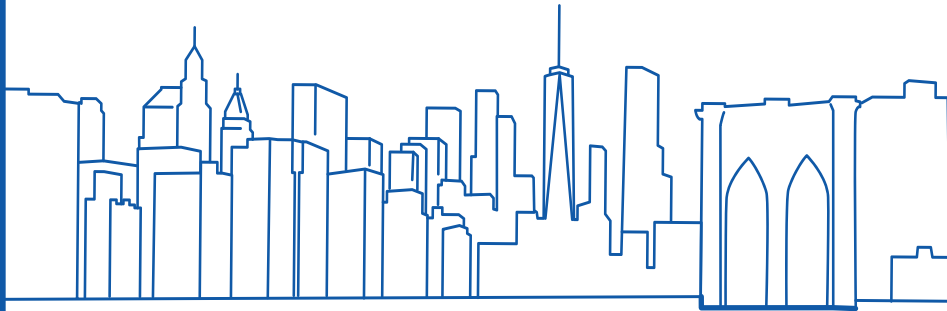
**ZNAJDŹ ŚWIADCZENIODAWCĘ Z ZAKRESU  
ZDROWIA PSYCHICZNEGO.....6**

**POMOC DLA OSÓB MAJĄCYCH PROBLEMY  
Z UTRZYMANIEM KONTAKTU Z OPIEKĄ  
ZDROWOTNĄ.....8**

**ZNAJDŹ MOŻLIWOŚĆ LECZENIA SZPITALNEGO...10**

**WSPARCIE ŚRODOWISKOWE.....13**

**ZNAJDŹ POMOC DLA RODZIN, PRZYJACIÓŁ  
I OPIEKUNÓW.....14**



**W Nowym Jorku wszyscy mają gwarantowany dostęp do opieki zdrowotnej — w tym psychicznej.**

Niedrogie lub bezpłatne usługi są dostępne w wielu językach w dzielnicach całego miasta Nowy Jork — niezależnie od ubezpieczenia, wieku, statusu imigracyjnego czy możliwości finansowych.

Opieka nad zdrowiem psychicznym może przybierać różne formy. Z tego przewodnika dowiesz się, jak znaleźć odpowiednią pomoc.

## UZYSKAJ POMOC TERAZ

### Porozmawiaj bezpłatnie z doradcą z dziedziny zdrowia psychicznego

**NYC Well – wszechstronna infolinia Miasta poświęcona zdrowiu behawioralnemu – oferuje całodobowo bezpłatną i poufną pomoc za pośrednictwem telefonu, SMS-ów i czatu. Doradcy mogą zaoferować:**

- natychmiastową pomoc w takich problemach jak stres, depresja, lęk czy używanie alkoholu i narkotyków;
- poradnictwo w sytuacjach kryzysowych i zapobiegające samobójstwom;
- wsparcie specjalistów środowiskowych, którzy mają osobiste doświadczenie z problemami z zakresu zdrowia psychicznego lub używania substancji psychoaktywnych.

Nowojorczycy mogą skontaktować się z NYC Well w imieniu własnym lub innej osoby. Młodzi ludzie mogą zadzwonić w imieniu swoich rodziców lub opiekunów, a wszyscy mogą skontaktować się z NYC Well w sprawie dziecka. Wsparcie jest dostępne dla osób w każdym wieku – i w ponad 200 językach.

- Zadzwoń pod numer **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)**
- Wyślij SMS o treści „Well” pod numer 65173
- Porozmawiaj na czacie pod adresem [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)
- Usługa transmisji tekstu dla niesłyszących i niedosłyszących: zadzwoń pod nr 711
- Español: wybierz 3
- 中文: wybierz 5

## UZYSKAJ POMOC TERAZ

### Pomoc osobista w pilnych sytuacjach związanych ze zdrowiem behawioralnym

Jeżeli obawiasz się o siebie, rodzica lub innego członka rodziny, przyjaciela albo znajomego, który przechodzi kryzys zdrowia behawioralnego (lub taki kryzys mu zagraża), **możesz zadzwonić do NYC Well i poprosić o przybycie Mobilnego Zespołu Kryzysowego (Mobile Crisis Team).**

Mobilne Zespoły Kryzysowe działają siedem dni w tygodniu od 8:00 do 20:00 i zazwyczaj docierają na miejsce w ciągu kilku godzin, by pomóc osobom, które nie mogą lub nie chcą skorzystać z opieki. Mobilne Zespoły Kryzysowe:

- mają w składzie lekarzy i specjalistów środowiskowych z zakresu zdrowia psychicznego;
- pomagają dzieciom i rodzicom w domach;
- zapewniają interwencję kryzysową, deeskalację i ocenę oraz kontakt ze świadczeniodawcami w zakresie ciągłej opieki oraz wsparcia w dziedzinie zdrowia psychicznego i używania substancji.

Do korzystania z usług Mobilnych Zespołów Kryzysowych nie jest wymagane ubezpieczenie, ale w przypadku osób ubezpieczonych ubezpieczyciel zostanie obciążony.

## **Pilna pomoc z zakresu zdrowia psychicznego dla osób potencjalnie bezdomnych**

**Jeżeli zauważysz kogoś w miejscu publicznym i sądzisz, że osoba ta może być bezdomna i potrzebować pilnej pomocy, zadzwoń pod numer 311 i poproś o pomoc zespołu interwencji ulicznej (street outreach team).**

Zespoły te oferują pomoc w pilnych przypadkach, transport do schroniska, bieżące zarządzanie przypadkami oraz ocenę w sytuacjach kryzysowych związanych ze zdrowiem fizycznym lub psychicznym, które mogą wymagać pilnej reakcji.

## **Doraźna pomoc z zakresu zdrowia psychicznego**

**Jeżeli ktoś stanowi zagrożenie dla siebie lub innych albo potrzebuje pilnej pomocy lekarskiej, zadzwoń pod numer 911.** W odpowiednich przypadkach funkcjonariusze policji i personel pogotowia ratunkowego zareaguje i może przewieźć kogoś do karetką do szpitala.

## ZNAJDŹ ŚWIADCZENIODAWCĘ PSYCHICZNEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ

### Znajdź świadczeniodawcę psychicznej opieki zdrowotnej

Dysponując obszerną bazą danych specjalistów z dziedziny zdrowia behawioralnego w mieście Nowy Jork, **NYC Well** może pomóc w znalezieniu odpowiedniego świadczeniodawcy, niezależnie od Twojego ubezpieczenia.

- Z bazy świadczeniodawców NYC Well można skorzystać pod adresem [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell), klikając w menu pozycję „**Find Services**” (**Znajdź usługi**) lub dzwoniąc pod numer **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)** i prosząc doradcę o pomoc w znalezieniu odpowiedniego świadczeniodawcy

**Nowojorczycy mający ubezpieczenie zdrowotne** mogą nie tylko zadzwonić do NYC Well, ale też skontaktować się ze swoim ubezpieczycielem, aby znaleźć świadczeniodawców dostępnych w ramach ubezpieczenia.

**Nowojorczykom niemającym ubezpieczenia medycznego** program NYC Care gwarantuje niedrogie oraz nieodpłatne usługi z zakresu zdrowia psychicznego i behawioralnego. Wszystkie usługi są świadczone za pośrednictwem NYC Health + Hospitals.

- Aby się zapisać: zadzwoń pod numer **1-646-NYC-CARE (1-646-692-2273)**

**Jeżeli chcesz uzyskać usługi w imieniu innej osoby**, warto podać jak najwięcej informacji wyjaśniających, dlaczego Twoim zdaniem jest potrzebna pomoc. Przygotuj się do opisanego:

- niepokojących objawów lub zachowań,
- miejsca przebywania tej osoby,
- sposobu kontaktu z tą osobą,
- od jakiego czasu jest widoczna potrzeba pomocy.

Takie informacje mogą pomóc świadczeniodawcom w okazaniu odpowiedniego wsparcia.

## Pomoc dla uczniów i rodzin

Wsparcie i zasoby z zakresu zdrowia psychicznego są dostępne dla wszystkich studentów i rodzin. Poproś koordynatora ds. kontaktów z rodzicami, pracownika opieki społecznej lub pedagoga szkolnego o więcej informacji lub odwiedź stronę [nyc.gov/schoolmentalhealth](https://nyc.gov/schoolmentalhealth), aby się dowiedzieć, jak skorzystać z usług psychicznej opieki zdrowotnej w miejskich szkołach publicznych.

## Dostęp do wsparcia na bieżąco

**Starsi nowojorczycy:** Starsi nowojorczycy (w wieku od 60 lat) żyjący w izolacji mogą poprosić o wsparcie ze strony wolontariuszy w ramach programów Friendly Visiting lub Friendly VOICES. Starsze osoby dorosłe mogą znaleźć odwiedzającego wolontariusza lub osobę w zbliżonym wieku albo dołączyć do grupy wirtualnej.

- Aby poprosić o pomoc, zadzwoń do **Aging Connect pod numer 1-212-244-6469**

**Weterani:** Weterani potrzebujący pomocy lub osoby, z którą mogliby porozmawiać, mogą skorzystać z pomocy wolontariusza ze społeczności weteranów. Będzie się on kontaktować, oferując wsparcie w ramach programu Mission: VetCheck.

- Poproś o kontakt dla weterana pod adresem [nyc.gov/vetcheck](https://nyc.gov/vetcheck)

## **Elastyczna pomoc społeczna dla osób z poważnymi chorobami psychicznymi**

**Wydział Zdrowia i Higieny Psychiczej Miasta Nowy Jork (New York City's Department of Health and Mental Hygiene) oferuje różne usługi dla nowojorczyków z poważnymi chorobami psychicznymi, którzy mają duże potrzeby w zakresie pomocy, ale nie są w stanie nawiązać lub utrzymać kontaktu z oferującymi ją placówkami.**

Usługi te mogą obejmować koordynację opieki lub wsparcie w trybie ambulatoryjnym na bieżąco ze strony mobilnego zespołu wielodyscyplinarnego.

Do skorzystania z tych usług potrzebne jest skierowanie, a proces kwalifikacji może rozpocząć lekarz prowadzący terapię psychiczną w poradni lub w szpitalu.

- Odwiedź stronę internetową Mental Health: Single Point of Access, aby uzyskać więcej informacji: <https://www1.nyc.gov/site/doh/providers/resources/mental-illness-single-point-of-access.page>
- W witrynie tej można znaleźć opis tych usług oraz wymagania dotyczące skierowania, takie jak aktualna ocena psychospołeczna i formularz zgody pacjenta. Pytania dotyczące zgłoszeń należy kierować na adres e-mail **SPOASupport@health.nyc.gov**



## **Intensywna pomoc dla osób, które mają problemy z utrzymaniem kontaktu z placówkami oferującymi leczenie i które stanowią zagrożenie dla siebie lub innych**

**W stanie Nowy Jork osoby z chorobami psychicznymi, które prawdopodobnie nie potrafią żyć bezpiecznie w społeczeństwie bez pomocy, mogą być skierowane przez sąd na leczenie psychiczne na mocy Ustawy o wspomaganym leczeniu w poradni (Assisted Outpatient Treatment, AOT) zwanym też Ustawą Kendry (Kendra's Law).**

O skierowanie może wystąpić niemal każdy, kto ma osobisty lub służbowy kontakt z daną osobą, w tym członkowie rodziny, współlokatorzy, pracownicy opieki zdrowotnej oraz pracownicy służb penitencjarnych i kuratorzy.

Na podstawie decyzji sądu osoba spełniająca kryteria prawne AOT zostanie skierowana do miejskiego programu AOT, w którym zostanie jej przydzielona opieka w przychodni zdrowia psychicznego oraz monitorowana będzie jej zdolność do życia w społeczeństwie.

- Więcej informacji o tym, jak rozpocząć proces AOT, można uzyskać pod adresem <https://www1.nyc.gov/site/doh/health/health-topics/assisted-outpatient-treatment.page> lub pod jednym z głównych numerów telefonu Programu Wspomaganego Leczenia w Poradni:
  - Zespół AOT na Manhattan: **1-347-396-7373**
  - Zespół AOT w Queens: **1-347-396-7004**
  - Zespół AOT na Bronx: **1-347-396-7375**
  - Zespół AOT na Brooklyn/Staten Island: **1-347-396-7374**

## ZNAJDŹ MOŻLIWOŚĆ LECZENIA SZPITALNEGO

### Leczenie szpitalne chorób psychicznych

**Hospitalizacja, czyli szpitalne leczenie chorób psychicznych, może ustabilizować stan osób wykazujących ostre objawy psychiatryczne.** Podczas pobytu pacjenta w szpitalu lekarze i inni pracownicy psychicznej opieki zdrowotnej zdiagnozują jego stan i rozpoczną realizację planu leczenia. Hospitalizacja może trwać kilka dni lub dłużej, w miarę stabilizowania się stanu pacjenta. W wielu szpitalach z rodzinami pacjentów spotykają się pracownicy opieki społecznej w celu opracowania planu wypisu ze szpitala, aby zapewnić pacjentom bezpieczne miejsce do kontynuowania leczenia.

**Aby sprawdzić, czy hospitalizacja może być wymagana,** nowojorczyacy mogą skorzystać z usług natychmiastowej oceny, stabilizacji kryzysowej i pilnej pomocy w sprawach zdrowia psychicznego w placówkach Programu Wszechstronnych Usług Doraźnej Pomocy Psychiatrycznej (Comprehensive Psychiatric Emergency Services Program, CPEP) w każdej dzielnicy.

- Zadzwoń pod numer **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)**, aby znaleźć najbliższą placówkę CPEP prowadzoną przez Health + Hospitals, lub odwiedź stronę [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) i kliknij pozycję menu „**Find Services**” (**Znajdź usługi**), aby znaleźć wszystkie placówki CPEP w mieście Nowy Jork.

**Jeżeli ktoś wykazuje niepokojące objawy i odmawia udania się do szpitala lub uczestnictwa w terapii, rozwiązaniem może być przymusowa ocena psychiatryczna, która może skutkować przymusową hospitalizacją.** Jeżeli zachowanie tej osoby jest groźne dla jej samej lub otoczenia, istnieje kilka sposobów poddania jej ocenie w celu ustalenia dalszego postępowania.

- **Można się skontaktować z pewnymi specjalistami medycznymi** w celu oceny danej osoby i ustalenia odpowiedniego dalszego działania.
  - Porozmawiaj z dotychczasowym psychiatrą lub świadczeniodawcą psychicznej opieki zdrowotnej danej osoby, jeżeli osoba ta korzysta z opieki takiego specjalisty i jest on Ci znany.
  - Zadzwoń do NYC Well pod numer **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)**, aby poprosić o pomoc Mobilnego Zespołu Kryzysowego.
  - Zadzwoń pod numer **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)**, aby znaleźć najbliższą placówkę CPEP prowadzoną przez Health + Hospitals, lub odwiedź stronę [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) i kliknij pozycję menu „**Find Services**” (**Znajdź usługi**), aby znaleźć wszystkie placówki CPEP w mieście Nowy Jork.

## ZNAJDŹ MOŻLIWOŚĆ LECZENIA SZPITALNEGO

- **Możesz złożyć wniosek o pilną ocenę psychiatryczną za pośrednictwem systemu sądów.** W Nowym Jorku każdy może złożyć taki wniosek w odniesieniu do innej osoby. Do złożenia wniosku nie jest potrzebna pomoc prawnika. Kiedy wniosek zostanie złożony, sędzia ustali, czy dana osoba cierpi na chorobę psychiczną i zakłóca porządek publiczny bądź stanowi poważne zagrożenie dla siebie lub otoczenia. Jeżeli tak, sędzia wyda nakaz doprowadzenia tej osoby przez biuro Szeryfa do sądu, gdzie pozostanie ona do drugiej rozprawy.

W zależności od wyników drugiej rozprawy dana osoba może zostać zabrana do szpitala w celu przeprowadzenia oceny psychiatrycznej.

- Aby znaleźć najbliższy odpowiedni sąd, zadzwoń pod numer **1-800-COURTNY (1-800-268-7869)**. Aby uzyskać więcej informacji o działaniu sądów w stanie Nowy Jork podczas pandemii COVID-19, odwiedź stronę [nycourts.gov](https://nycourts.gov) lub zadzwoń na infolinię poświęconą koronawirusowi pod numer **1-833-503-0447**

- **Jeżeli ktoś stanowi zagrożenie dla siebie lub innych albo potrzebuje pilnej pomocy lekarskiej, zadzwoń pod numer 911.** W odpowiednich przypadkach funkcjonariusze policji i personel pogotowia ratunkowego zareaguje i może przewieźć kogoś do karetką do szpitala. Specjaliści w szpitalu ustalą, czy dana osoba spełnia kryteria przymusowej hospitalizacji.

### Znajdź pomoc środowiskową

W mieście Nowy Jork działają bezpłatne kluby, których społeczności okazują wsparcie osobom zmagającym się z chorobami psychicznymi i nadużywaniem substancji. Kluby te mają na celu niesienie pomocy w ponownej integracji ze społeczeństwem i utrzymaniem w nim swojej pozycji. Oferują wzajemne wsparcie ze strony członków i profesjonalnej kadry, szkolenia zawodowe, edukację i kontakty społeczne.

- Aby znaleźć klub, zadzwoń do NYC Well pod numer **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)** lub odwiedź stronę [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell), kliknij w menu pozycję „Find Services” (Znajdź usługi) i wyszukaj „clubhouse” (klub)

### Zostań specjalistą środowiskowym

Za pośrednictwem Rady Certyfikacyjnej Specjalistów Środowiskowych Nowego Jorku (New York Peer Specialist Certification Board) osoby mające własne doświadczenia z chorobami psychicznymi mogą odbyć szkolenia i uzyskać certyfikat specjalisty środowiskowego. Specjaliści środowiskowi mają status wykwalifikowanych profesjonalistów i mogą pracować w różnych obszarach, by wspierać innych w leczeniu.

- Aby uzyskać więcej informacji o tym, jak zostać specjalistą środowiskowym i uzyskać certyfikat, odwiedź stronę [nypeerspecialist.org](https://nypeerspecialist.org)

## Grupy wsparcia

Jeżeli bliska Ci osoba zmaga się z problemami psychicznymi, warto się dowiedzieć, jak ją wspierać, a jednocześnie zadbać także o siebie.

**Grupy wsparcia prowadzone przez osoby z doświadczeniem w opiece nad ludźmi z chorobami psychicznymi** oferują ważne informacje oraz kontakt ze społecznością.

- NAMI NYC oferuje wiele różnych grup wsparcia dla rodzin i przyjaciół osób z chorobami psychicznymi.
  - Znajdź kalendarz spotkań grup wsparcia [naminycmetro.org/support-groups-family-members-friends](https://naminycmetro.org/support-groups-family-members-friends)
  - Zadzwoń na infolinię NAMI pod numer **1-212-684-3264**, aby uzyskać więcej informacji

Aby dowiedzieć się więcej o chorobach psychicznych oraz wsparciu dla opiekunów i najbliższych osób z chorobami psychicznymi, odwiedź stronę [nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers](https://nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers)

## Poradnictwo rodzinne

**Poradnictwo rodzinne oferowane przez specjalistę z zakresu zdrowia psychicznego** może pomóc w poprawie komunikacji i zrozumieniu relacji rodzinnych, a także budowaniu mocniejszych więzi.

- NYC Health + Hospitals oferuje opiekę specjalistyczną ze strony dwujęzycznych i dwukulturowych terapeutów w ramach programów terapii rodzinnej w klinikach na terenie całego miasta.
  - Aby umówić wizytę lub znaleźć najbliższą klinikę, zadzwoń pod numer **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)**
- W bazie danych NYC Well znajduje się ponad 600 specjalistów z dziedziny zdrowia behawioralnego, którzy oferują poradnictwo rodzinne.
  - Odwiedź stronę [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell), kliknij w menu pozycję „**Find Services**” (**Znajdź usługi**) i wyszukaj „**family counseling**” (**poradnictwo rodzinne**)
  - W tym katalogu można zawęzić wyniki wyszukiwania na podstawie dzielnicy, języka czy typu ubezpieczenia
- Można też skontaktować się z NYC Well i poprosić o pomoc doradcy w znalezieniu terapeuty rodzinnego, który zaspokoi Twoje potrzeby.

# W mieście Nowy Jork gwarantowany jest dostęp do psychicznej opieki zdrowotnej. Z tego przewodnika dowiesz się, jak z niej skorzystać.

Zadzwoń do NYC Well, aby uzyskać  
bezpłatną, poufną całodobową pomoc

- Zadzwoń pod numer 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)
- Wyślij SMS o treści „Well” pod numer 65173
- Porozmawiaj na czacie pod adresem [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)
- Usługa transmisji tekstu dla niesłyszących i niedosłyszących: zadzwoń pod nr 711
- Español: wybierz 3
- 中文: wybierz 5

---

Aby uzyskać więcej informacji o usługach z zakresu zdrowia psychicznego, odwiedź stronę [nyc.gov/mentalhealth](https://nyc.gov/mentalhealth)



we współpracy z:



NYC  
HEALTH+  
HOSPITALS

Jeżeli ktoś jest bezpośrednio zagrożony albo potrzebuje pilnej pomocy lekarskiej, zadzwoń pod numer 911.