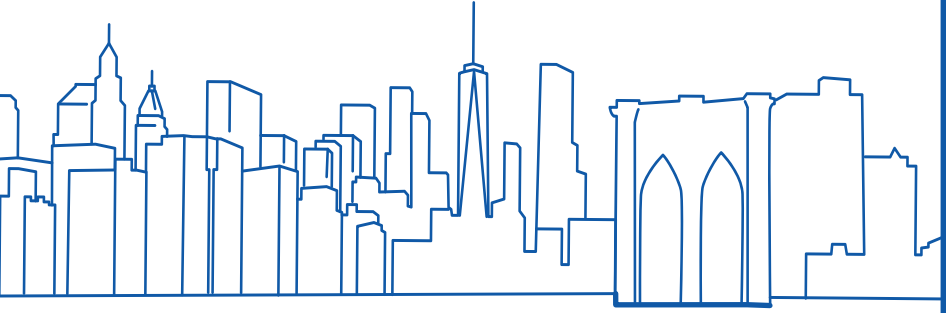


جس شخص کو ذہنی صحت کی نگہداشت درکار ہو اس کی مدد کیسے کریں

- 3..... ابھی مدد حاصل کریں
- 6..... ذہنی صحت فراہم کنندہ تلاش کریں
- 8..... ان لوگوں کے لیے مدد جنہیں نگہداشت سے
مربوط رہنے میں مشکل پیش آ رہی ہے
- 10..... ہسپتال پر مبنی علاج تلاش کریں
- 13..... ہم عمر کا تعاون
- 14..... فیملیز، دوستوں اور نگرانوں کے لیے تعاون تلاش کریں



نیو یارک سٹی میں، ہر کسی کو نگہداشت صحت
- بشمول ذہنی نگہداشت صحت تک ضمانت یافتہ
رسائی حاصل ہے۔

کم قیمت پر یا بلا قیمت خدمات بہت ساری زبانوں میں،
نیو یارک سٹی کے سارے مضافات میں — انشورنس
کوريج، عمر، ترک وطن کی حیثیت یا ادائیگی کرنے
کی اہلیت سے قطع نظر — دستیاب ہیں۔

ذہنی صحت کی ضروریات کی بہت ساری شکلیں ہو
سکتی ہیں۔ درست قسم کی مدد تلاش کرنے کے لیے
یہ رہنما استعمال کریں۔

ابھی مدد حاصل کریں

ذہنی صحت کے مشیر سے مفت بات کریں

سٹی کی جامع رویہ جاتی صحت کی ہیلپ لائن، NYC Well، بذریعہ کال، ٹیکسٹ، یا چیٹ 24/7 مفت اور رازدارانہ تعاون پیش کرتی ہے۔ مشیرانہ درج ذیل فراہم کر سکتے ہیں:

- تناؤ، افسردگی، اضطراب، یا منشیات اور الکحل کے استعمال جیسے مسائل کے لیے فوری تعاون،
- بحران سے متعلق مشاورت اور خود کشی کی روک تھام سے متعلق مشاورت، اور
- پیئر اسپیشلسٹس کی جانب سے تعاون، جنہیں ذہنی صحت یا ممنوعات کے استعمال کے چیلنجز سے نمٹنے میں ذاتی تجربہ حاصل ہے

نیو یارک کے باشندے خود اپنی یا کسی اور کی جانب سے NYC Well سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ نوعمر افراد اپنے والدین یا نگرانوں کی جانب سے کال کر سکتے ہیں یا کوئی بھی فرد کسی بچے کی جانب سے NYC Well کو کال کر سکتا ہے۔ تعاون تمام عمر والوں کے لیے دستیاب ہے اور +200 زبانوں میں فراہم کیا جا سکتا ہے۔

- کال کریں **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)**
- "Well" لکھ کر 65173 پر بھیجیں
- آن لائن nyc.gov/nycwell پر چیٹ کریں
- بہرے/اونچا سننے والوں کے لیے ریلے سروس: 711 پر کال کریں
- Español: 3 دبائیں
- 中文: 5 دبائیں

فوری رویہ جاتی صحت کے بحران کے مدنظر بذات خود مدد

اگر آپ خود کے لیے، والدین یا دیگر فیملی ممبر، دوست، یا ایسے شناسا کے لیے تشویش زدہ ہیں جس کو رویہ جاتی صحت کے بحران کا سامنا ہو رہا ہے (یا اس کے خطرے میں ہے) تو آپ NYC Well کو کال کر کے موبائل کرائسس ٹیم (Mobile Crisis Team) کی درخواست کر سکتے ہیں۔

8:00 بجے صبح سے 8:00 بجے رات تک ہفتے کے ساتوں دن، موبائل کرائسس ٹیمیں عموماً گھنٹوں کے اندر ان لوگوں کی مدد کے لیے پہنچتی ہیں جو نگہداشت میں شامل ہونے سے قاصر ہیں یا اس کے خواہاں نہیں ہیں۔ موبائل کرائسس ٹیمیں:

- ذہنی صحت سے متعلق کلینیشنرز اور ہم عمروں پر مشتمل ہیں،
- بچے اور بالغان دونوں کی خدمت ان کے گھروں میں کرتی ہیں، اور
- بحرانی مداخلت، تخفیف، تشخیص اور رواں ذہنی صحت اور ممنوعات کے استعمال سے متعلق علاج اور تعاون فراہم کرتی ہیں

موبائل کرائسس ٹیم کی خدمات موصول کرنے کے لیے بیمہ مطلوب نہیں ہے، لیکن جن لوگوں کے پاس بیمہ ہے ان کے لیے بیمہ کو بل بھیجا جائے گا۔

ایسے لوگوں کے لیے ذہنی صحت میں فوری مدد جو آپ کے خیال سے بے گھر ہو سکتے ہیں

اگر آپ کو کوئی شخص کسی عوامی جگہ پر نظر آتا ہے اور آپ سوچتے ہیں کہ وہ بے گھر ہو سکتے ہیں اور انہیں فوری توجہ درکار ہے تو 311 پر کال کریں اور اسٹریٹ آؤٹ ریج ٹیم کی درخواست کریں۔ یہ ٹیمیں فوری اعانت، پناہ گاہ تک نقل و حمل، رواں کیس مینیجمنٹ، اور طبی یا ذہنی صحت کے ان بحرانی حالات کے لیے تشخیص پیش کرتی ہیں جن میں فوری جوابی اقدام مطلوب ہو سکتا ہے۔

ذہنی صحت میں ہنگامی مدد

اگر کوئی شخص خود کے لیے یا دوسروں کے لیے بدیہی خطرے کی زد میں ہو یا اسے فوری طبی توجہ درکار ہو تو 911 پر کال کریں۔ جہاں بھی مناسب ہوگا، پولیس افسران اور ایمرجنسی میڈیکل سروسز کے اہلکاران جوابی اقدام کریں گے اور کسی فرد کو ایمبولنس سے ہسپتال لے جا سکتے ہیں۔

ذہنی صحت فراہم کنندہ تلاش کریں

ذہنی صحت فراہم کنندہ تلاش کریں

NYC Well آپ کے بیمہ کوریج سے قطع نظر، نیو یارک سٹی میں رویہ جاتی صحت فراہم کنندگان کا ایک جامع ڈیٹا بیس استعمال کر کے، درست فراہم کنندہ تلاش کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

- NYC Well کے فراہم کنندہ کا ڈیٹا بیس nyc.gov/nycwell پر دریافت کریں، مینو میں ”Find Services“ (خدمات تلاش کریں) پر کلک کریں یا **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)** پر کال کریں اور کسی صلاح کار سے درست فراہم کنندہ تلاش کرنے میں مدد کرنے کو کہیں

صحت بیمہ والے نیو یارک کے باشندوں کے لیے، NYC Well کو کال کرنے کے علاوہ، آپ اپنے بیمہ کے ذریعے محیط فراہم کنندگان کو تلاش کرنے کے لیے اپنی صحت بیمہ کمپنی سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں۔

نیو یارک کے جن باشندوں کے پاس صحت بیمہ نہیں ہے ان کے لیے، NYC Care پروگرام نیو یارک کے باشندوں کو کم قیمت پر اور بلا قیمت جسمانی اور رویہ جاتی صحت خدمات کی ضمانت دیتا ہے۔ تمام خدمات NYC Health + Hospitals کی معرفت فراہم کی جاتی ہیں۔

- اندراج کروانے کے لیے: کال کریں
1-646-NYC-CARE (1-646-692-2273)

اگر آپ کسی اور کی جانب سے خدمات کے لیے رابطہ قائم کرتے ہیں تو آپ کے خیال سے مدد کی ضرورت کیوں ہے اس بارے میں ممکن حد تک زیادہ سے زیادہ تفصیلات فراہم کرنا مددگار ہوگا۔ بیان کرنے کے لیے تیار رہیں:

- باعث تشویش علامات یا رویے،
- اس فرد کی نشاندہی کہاں پر ہو سکتی ہے،
- ان سے کس طرح رابطہ کیا جا سکتا ہے، اور
- آپ کتنی مدت سے مدد کی ضرورت محسوس کرتے رہے ہیں

اس قسم کی تفصیلات درست قسم کے تعاون کے ساتھ جوابی اقدام کرنے میں فراہم کنندگان کی مدد کر سکتی ہیں۔

طلبہ اور فیملیز کے لیے مدد حاصل کریں

ذہنی صحت سے متعلق تعاون اور وسائل تمام طلبہ اور فیملیز کے لیے دستیاب ہیں۔ اپنے اسکول کے پیرنٹ کوآرڈینیٹر، اسکول کے سوشل ورکر، یا گائیڈنس کاؤنسلر سے مزید معلومات طلب کریں، یا nyc.gov/schoolmentalhealth ملاحظہ کر کے سٹی کے سرکاری اسکولوں میں ذہنی صحت خدمات تک رسائی حاصل کرنے کا طریقہ جانیں۔

رواں تعاون سے رابطہ کریں

نیو یارک کے عمر دراز باشندے: نیو یارک کے جو عمر دراز باشندے (60 سال اور اس سے اوپر) الگ تھلگ ہیں وہ Friendly Visiting یا Friendly VOICES پروگرام کے ذریعے رضاکارانہ تعاون کی درخواست کر سکتے ہیں۔ عمر دراز بالغان کو رضاکار ملاقاتی یا ان کی عمر کے قریب کے ہم عمر سے جوڑا جا سکتا ہے یا وہ ورچوئل گروپ میں شامل ہو سکتے ہیں۔

- Aging Connect کو 1-212-244-6469 پر کال کر کے تعاون طلب کریں

سابق فوجی: جن سابق فوجیوں کو مدد، یا بات کرنے کے لیے کسی کی ضرورت ہو سکتی ہو ان کے لیے، سابق فوجیوں کی کمیونٹی سے ایک رضاکار انہیں Mission: VetCheck کے ذریعہ چیک ان والی معاون کال دے سکتا ہے۔

- سابق فوجی کے لیے چیک ان کی درخواست nyc.gov/vetcheck پر کریں

ان لوگوں کے لیے مدد جنہیں نگہداشت سے مربوط رہنے میں مشکل پیش آ رہی ہے

سنگین ذہنی بیماری میں مبتلا افراد کے لیے کمیونٹی پر مبنی لچک پذیر علاج

نیو یارک سٹی کا محکمہ صحت و ذہنی حفظان صحت

New York City's Department of Health and

(Mental Hygiene) سنگین ذہنی بیماری میں مبتلا نیو یارک کے ان
باشندوں کے لیے وسیع پیمانے کی خدمات پیش کرتا ہے جنہیں خدمت کی اعلیٰ
ضروریات درپیش ہیں اور جو سائٹ یا کلینک پر مبنی علاج سے مربوط ہونے یا
مربوط رہنے سے قاصر ہیں۔ ان خدمات میں نگہداشت میں میل جول، یا بین شعبہ
جاتی موبائل ٹریٹمنٹ ٹیم کی جانب سے رواں کلینکل تعاون شامل ہے۔

ان خدمات کے لیے ایک حوالہ درکار ہوتا ہے اور اس فرد کا ذہنی صحت فراہم کنندہ
— آؤٹ پشمنٹ، ان پشمنٹ ڈاکٹر — ان خدمات کے لیے اس فرد کو اہل قرار دینے
کی کارروائی شروع کر سکتا ہے۔

- مزید معلومات کے لیے Mental Health: Single Point of Access کی
ویب سائٹ [https://www1.nyc.gov/site/doh/providers/
resources/mental-illness-single-point-of-access.page](https://www1.nyc.gov/site/doh/providers/resources/mental-illness-single-point-of-access.page)
پر دیکھیں

- اس ویب سائٹ پر ان خدمات کی وضاحت اور حوالہ جمع کرانے کے تقاضے
شامل ہیں، جن میں حالیہ نفسیاتی قدر پیمائی اور کلائنٹ کا منظوری فارم شامل
ہیں۔ درخواست دینے کے طریقے سے متعلق سوالوں کے جوابات کے لیے،
ای میل کریں SPOASupport@health.nyc.gov

ان لوگوں کے لیے جامع مدد جنہیں علاج سے مربوط رہنے میں پریشانی ہو رہی ہے اور جو خود کے لیے یا دوسروں کے لیے بدیہی خطرہ ہیں

نیو یارک اسٹیٹ میں ذہنی بیماری میں مبتلا جن افراد کو مدد کے بغیر کمیونٹی میں محفوظ طریقے سے زندہ رہنے کا امکان نہیں ہے انہیں عدالت کی جانب سے اعانت یافتہ آؤٹ پشٹنٹ ٹریٹمنٹ (Assisted Outpatient Treatment, AOT) نامی قانون یا کینڈرا کے قانون کے تحت ذہنی صحت کے علاج میں شرکت کرنا لازمی قرار دیا جا سکتا ہے۔

اس شخص کے ساتھ ذاتی یا پیشہ ورانہ رابطہ رکھنے والا لگ بھگ ہر کوئی حوالہ دے سکتا ہے جس میں فیملی ممبران، کمرے کے ساتھی، نگہداشت صحت کے پیشہ ور افراد، علاج فراہم کنندگان، اور اصلاحات، پے رول، یا پروبیشن کے عہدیداران شامل ہیں۔

AOT کی قانونی کسوٹی پر پورا اترنے والے شخص کو جج کے آرڈر کرنے کے بعد، اس شخص سے سٹی کے AOT پروگرام کے ساتھ رابطہ کیا جائے گا، جو انہیں آؤٹ پشٹنٹ والے ذہنی صحت کا علاج تفویض کرے گا اور کمیونٹی میں کامیابی سے زندگی گزارنے میں ان کی مدد کے مدنظر ان کی تعمیل پر نگاہ رکھے گا۔

• AOT کی کارروائی کیسے شروع کی جائے اس بارے میں مزید جاننے کے لیے <https://www1.nyc.gov/site/doh/health/health-topics/assisted-outpatient-treatment.page> ملاحظہ کریں یا اعانت یافتہ آؤٹ پشٹنٹ ٹریٹمنٹ پروگرام کے اصل نمبروں میں سے ایک پر کال کریں:

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

ذہنی بیماری کے لیے ہسپتال پر مبنی علاج

ہسپتال میں بھرتی ہونا، جو ان پیشنٹ ذہنی نگہداشت صحت کے بطور بھی معروف ہے، شدید نفسیاتی علامات کا سامنا کر رہے لوگوں کو مستحکم ہونے میں مدد کر سکتا ہے۔ ان پیشنٹ قیام کے دوران، فزیشنز اور ذہنی صحت کے دیگر پیشہ ور افراد ایک تشخیص قائم کریں گے اور علاج کا منصوبہ شروع کریں گے۔ ہسپتال میں بھرتی ہونے کا عمل مریض کے استحکام حاصل کرنے کے دوران چند دنوں یا طویل تر مدت تک بڑھایا جا سکتا ہے۔ بہت سارے ہسپتالوں میں سوشل ورکرز مریض کی فیملی سے مل کر ڈسچارج کا منصوبہ بنائیں گے تاکہ ہسپتال سے رخصت ہونے کے بعد علاج جاری رکھنے کے لیے مریض کے پاس ایک محفوظ جگہ ہونے کو یقینی بنایا جائے۔

یہ پتہ کرنے کے لیے کہ آیا ہسپتال میں بھرتی ہونے کی ضرورت ہے، نیو یارک کے ہاشنڈے ہر بورو میں جامع نفسیاتی ہنگامی خدمات پروگرام

(Comprehensive Psychiatric Emergency Services Program, CPEP) کی سائٹس پر فوری تشخیص، بحران میں استحکام حاصل کرنا، اور ذہنی صحت میں فوری تعاون تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔

- **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** پر کال کر کے ہیلتھ + ہاسپٹلز کا اپنے سے قریب ترین جامع نفسیاتی ہنگامی خدمات پروگرام (CPEP) تلاش کریں، یا nyc.gov/nycwell ملاحظہ کریں، مینو میں **”Find Services”** (خدمات تلاش کریں) پر کلک کر کے نیو یارک سٹی میں تمام CPEPs تلاش کریں

اگر کسی فرد کو باعث تشویش علامات کا سامنا ہو رہا ہے اور وہ ہسپتال جانے یا علاج میں شرکت کرنے سے انکار کرتا ہے تو غیر رضاکارانہ نفسیاتی تشخیص، جو غیر رضاکارانہ ہسپتال میں بھرتی ہونے کی سمت لے جا سکتا ہے، ایک اختیار ہو سکتا ہے۔ اگر وہ فرد خود سے ایسے انداز میں برتاؤ کر رہا ہے جس کے نتیجے میں خود کو یا دوسروں کو سنگین ضرر لاحق ہونے کا امکان ہے تو متعدد ایسے طریقے ہیں جن سے ان کی تشخیص کر کے یہ تعین کیا جا سکتا ہے کہ کون سا لائحہ عمل اختیار کیا جائے۔

- آپ مخصوص طبی پیشہ ور افراد سے رابطہ کر کے باعث تشویش فرد کی تشخیص اور اگلے مناسب قدم کا تعین کر سکتے ہیں۔

- باعث تشویش فرد کے موجودہ نفسیاتی یا ذہنی صحت فراہم کنندہ سے بات کریں اگر ان کے پاس کوئی ہو، جس کو آپ جانتے ہوں

- NYC Well کو (1-888-692-9355) یا 1-888-NYC-WELL پر کال کر کے موبائل کرائس ٹیم کی درخواست کریں، یا

- (1-844-692-4692) یا 1-844-NYC-4NYC پر کال کر کے ہیلتھ + ہاسپٹلز کا اپنے سے قریب ترین جامع نفسیاتی ہنگامی خدمات پروگرام (CPEP) تلاش کریں، یا nyc.gov/nycwell ملاحظہ کریں، مینو میں ”Find Services“ (خدمات تلاش کریں) پر کلک کر کے نیو یارک سٹی میں تمام CPEPs تلاش کریں

ہسپتال پر مبنی علاج تلاش کریں

- آپ عدالتی نظام کی معرفت ہنگامی نفسیاتی قدر پیمائی کے لیے عرضی دائر کر سکتے ہیں۔ نیو یارک میں کوئی بھی کسی اور کے بارے میں عرضی دائر کر سکتا ہے۔ عرضی دائر کرنے کے لیے آپ کو وکیل کی ضرورت نہیں ہے۔ عرضی دائر ہو جانے کے بعد، جج یہ تعین کریں گے کہ آیا باعث تشویش فرد کو ذہنی بیماری کا سامنا ہو رہا ہے اور وہ بے ترتیب برتاؤ میں مشغول ہو رہا ہے یا برتاؤ کے نتیجے میں خود اسے یا دوسروں کو سنگین ضرر لاحق ہونے کا امکان ہے۔ اگر ایسا ہے تو جج شیرف کے دفتر سے باعث تشویش فرد کو عدالت میں لانے کا تقاضا کرتے ہوئے ایک وارنٹ جاری کریں گے، جہاں انہیں تب تک رکھا جائے گا جب تک دوسری سماعت نہ ہو سکے۔
اس دوسری سماعت کے نتائج کے لحاظ سے، اس فرد کو نفسیاتی قدر پیمائی کے لیے ہسپتال لے جایا جا سکتا ہے۔
- آپ کی قریب ترین مناسب عدالت تلاش کرنے کے لیے،
1-800-COURTNY (1-800-268-7869) پر کال کریں۔
COVID-19 کی عالمگیر وبا کے دوران نیو یارک اسٹیٹ کے عدالتی اعمال پر مزید معلومات کے لیے، **nycourts.gov** ملاحظہ کریں یا کورونا وائرس ہاٹ لائن کو **1-833-503-0447** پر کال کریں
- اگر کوئی شخص خود کے لیے یا دوسروں کے لیے بدیہی خطرے کی زد میں ہو یا اسے فوری طبی توجہ درکار ہو تو **911** پر کال کریں۔ جہاں بھی مناسب ہوگا، پولیس افسران اور ایمرجنسی میڈیکل سروسز کے اہلکاران جوابی اقدام کریں گے اور کسی فرد کو ایمرجنسی سے ہسپتال لے جا سکتے ہیں۔ ہسپتال میں موجود طبی پیشہ ور افراد تعین کریں گے کہ آیا باعث تشویش فرد غیر رضاکارانہ ہسپتال میں بھرتی کی کسوٹی پر پورا اترتا ہے۔

ہم عمر کا تعاون

ہم عمر کا تعاون تلاش کریں

نیو یارک سٹی کے پاس مفت کلب ہاؤسز ہیں جو ذہنی بیماری اور ممنوعات کے بیجا استعمال کی سرگزشت رکھنے والے لوگوں کو معاون کمیونٹیز فراہم کرتے ہیں۔ معاشرے میں دوبارہ شامل ہونے اور اس میں اپنی پوزیشن قائم رکھنے میں لوگوں کی مدد کے لیے تیار کردہ، کلب ہاؤسز دوسرے ممبران کی جانب سے باہمی تعاون، پیشہ ور عملہ کا تعاون، عملی تربیت، تعلیمی مواقع، اور سماجی میل جول پیش کرتے ہیں۔

- کلب ہاؤس تلاش کرنے کے لیے NYC Well کو
1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355) پر
کال کریں یا nyc.gov/nycwell ملاحظہ کریں، مینو میں
”Find Services“ (خدمات تلاش کریں) پر کلک کریں اور
”clubhouse“ (کلب ہاؤس) تلاش کریں

ہم عمر بنیں

نیو یارک پیئر اسپیشلسٹ سرٹیفیکیشن بورڈ

(New York Peer Specialist Certification Board)

کے ذریعے، ذہنی بیماری میں مبتلا ذاتی تجربہ والے افراد تربیت حاصل کر سکتے ہیں اور پیئر اسپیشلسٹ کے بطور تصدیق پا سکتے ہیں۔ پیئر اسپیشلسٹس قابل پیشہ ور افراد کے بطور تسلیم شدہ ہیں اور دوسروں کی صحت یابی کے سفر میں ان کا تعاون کرنے کے لیے کئی ایک مختلف شعبوں میں کام کر سکتے ہیں۔

- ہم عمر بننے کے فوائد، اور سرٹیفیکیشن حاصل کرنے کے طریقے کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، ملاحظہ کریں nypeerspecialist.org

فیملیز، دوستوں اور نگرانوں کے لیے تعاون

امدادی گروپس

اگر آپ کے کسی عزیز کو ذہنی صحت کے چیلنج کا سامنا ہو رہا ہے تو خود کا خیال رکھتے ہوئے بھی، اپنے عزیز کا تعاون کرنے کا طریقہ جاننا مددگار ہو سکتا ہے۔

ذہنی صحت کی کیفیت میں مبتلا کسی فرد کا خیال رکھنے کے تجربے کے حامل لوگوں سے سہولت یافتہ، امدادی گروپس، اہم معلومات اور کمیونٹی فراہم کر سکتے ہیں۔

• NAMI NYC ذہنی صحت کی کیفیات میں مبتلا لوگوں کی فیملیز اور دوستوں کے لیے بہت سارے مختلف امدادی گروپس پیش کرتا ہے۔

• امدادی گروپس کا ایک کیلنڈر تلاش کریں

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

• مزید معلومات کے لیے NAMI کی ہیلپ لائن کو **1-212-684-3264** پر کال کریں

ذہنی بیماری کا سامنا کر رہے لوگوں کے نگرانوں اور عزیزوں کے لیے دستیاب ذہنی بیماری اور تعاون کے بارے میں مزید جاننے کے لیے،

nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers ملاحظہ کریں

فیملی کے ساتھ مشاورت

ذہنی صحت کے پیشہ ور فراہم کنندہ کی جانب سے فیملی کے ساتھ مشاورت مواصلت کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتی ہے، فیملی ڈائنامکس کو بہتر طور پر سمجھنے، اور ایک دوسرے کے ساتھ مستحکم تر رشتے استوار کرنے میں آپ اور آپ کے فیملی ممبرز کی مدد کر سکتی ہے۔

- NYC Health + Hospitals ایکسپریٹ کی نگہداشت پیش کرتا ہے جو شہر پیمہ کلینکس میں پیش کردہ فیملی تھراپی پروگراموں میں دو لسانی ثقافتی تھراپسٹس کے ذریعے فراہم کیا جاتا ہے۔
- اپائنٹمنٹ طے کرنے یا اپنے سے قریب ترین کلینک تلاش کرنے کے لیے، **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** پر کال کریں
- NYC Well کی روہ جاتی صحت خدمات کے ڈیٹابیس میں 600 سے زائد فراہم کنندگان شامل ہیں جو فیملی کے ساتھ مشاورت پیش کرتے ہیں۔
- nyc.gov/nycwell ملاحظہ کریں، مینو میں **“Find Services”** (خدمات تلاش کریں) پر کلک کریں اور **“family counseling”** (فیملی کے ساتھ مشاورت) تلاش کریں
- یہ ڈائریکٹری آپ کو مضافات، بولی جانے والی زبان، اور بیمہ کی قسم کے لحاظ سے نتائج کو محدود کرنے کی سہولت دیتی ہے
- آپ NYC Well سے بھی رابطہ کر کے اور ایسا فیملی تھراپی فراہم کنندہ تلاش کرنے میں صلاح کار سے مدد طلب کر سکتے ہیں جو آپ کی ضرورتیں پوری کرتا ہو۔

نیو یارک سٹی میں، ذہنی نگہداشت صحت تک ضمانت یافتہ رسائی ہے۔ مربوط ہونے کے لیے یہ رہنما استعمال کریں

مفت، رازدارانہ 24/7 تعاون کے لیے NYC Well کو کال
کریں

- کال کریں 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)
- "Well" لکھ کر 65173 پر بھیجیں
- آن لائن nyc.gov/nycwell پر چیٹ کریں
- بھرے/اونچا سننے والوں کے لیے ریلے سروس:
711 پر کال کریں
- Español: 3 دبائیں
- 中文: 5 دبائیں

NYC میں ذہنی صحت خدمات کے بارے میں مزید معلومات
کے لیے، nyc.gov/mentalhealth ملاحظہ کریں

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

NYC
Health

NYC
Mayor's Office of
Community
Mental Health

بہ اشتراک:

اگر کوئی شخص بدیہی خطرے کی زد میں ہو یا
اسے فوری طبی توجہ درکار ہو تو 911 پر کال کریں