



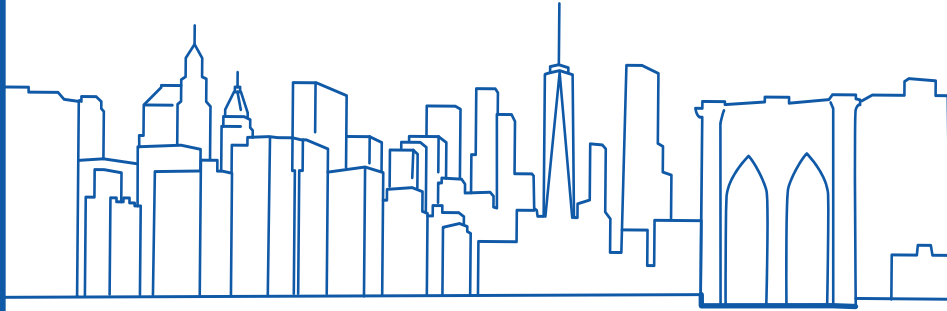
ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਵਿੱਚ:



NYC
HEALTH+
HOSPITALS

ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਹੁਣੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ	3
ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲੱਭੋ	6
ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ	8
ਹਸਪਤਾਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਇਲਾਜ ਲੱਭੋ	10
ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ	13
ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭੋ	14



**ਨਿਊ-ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਵਿੱਚ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ
ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਤੱਕ ਗਾਰੰਟੀਸ਼ੁਦਾ ਪਹੁੰਚ ਹੈ -
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਮੇਤ।**

ਬੀਮਾ ਕਵਰੇਜ, ਉਮਰ, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ, ਜਾਂ
ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ,
ਨਿਊ-ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ- ਜਾਂ
ਬਿਨਾਂ ਕੀਮਤ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ
ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਕਈ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ
ਹਨ। ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਦਦ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ
ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਹੁਣੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੋ

NYC Well, ਸਿਟੀ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ, ਕਾਲ, ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਚੈਟ ਦੁਆਰਾ 24/7 ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਲਾਹਕਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤਣਾਅ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਵਿਆਕੁਲਤਾ, ਜਾਂ ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ,
- ਸੰਕਟ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਰੋਕਥਾਮ ਸਲਾਹ, ਅਤੇ
- ਸਾਥੀ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟਾਂ (Peer Specialist) ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵ ਹੈ

ਨਿਊ-ਯਾਰਕ ਵਾਸੀ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵੱਲੋਂ NYC Well ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰਫ਼ੋਂ NYC Well ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਹਰ ਉਮਰ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ 200+ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- 65173 'ਤੇ “Well” ਲਿਖ ਕੇ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜੋ
- nyc.gov/nycwell 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਕਰੋ
- ਬੋਲਿਆਂ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਰੀਲੇਅ ਸੇਵਾ: 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- Español: 3 ਦਬਾਓ
- 中文: 5 ਦਬਾਓ

ਹੁਣੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਕਿਸੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਦਦ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ, ਦੇਸਤ, ਜਾਂ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜੋ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਜਾਂ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੈ), ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **NYC Well ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮੋਬਾਈਲ ਸੰਕਟ ਟੀਮ (Mobile Crisis Team) ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।**

ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 8:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8:00 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਮੋਬਾਈਲ ਸੰਕਟ ਟੀਮਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੇ ਅਸਮਰਥ ਹਨ ਜਾਂ ਜੁੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੋਬਾਈਲ ਸੰਕਟ ਟੀਮਾਂ:

- ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਸਾਥੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ,
- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ
- ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ, ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜਾਵ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਮੋਬਾਈਲ ਸੰਕਟ ਟੀਮ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬੀਮੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਬੀਮਾ ਕਵਰੇਜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬੀਮੇ ਨੂੰ ਬਿੱਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਦਦ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬੇਘਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਬੇਘਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੀਟ ਆਊਟਰੀਚ ਟੀਮ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ। ਇਹ ਟੀਮਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ, ਪਨਾਹ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ, ਚੱਲ ਰਹੇ ਕੇਸ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟਾਂ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਦਦ

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜਿੱਥੇ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ, ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ (Emergency Medical Services, EMS) ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲੱਭੋ

ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲੱਭੋ

NYC Well ਨਿਊ-ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਡੇਟਾਬੇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੀਮਾ ਕਵਰੇਜ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਸਹੀ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- nyc.gov/nycwell 'ਤੇ NYC Well ਦੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਡੇਟਾਬੇਸ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ, ਮੀਨੂ ਵਿੱਚ “**Find Services**” (ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭੋ) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਰੋ

ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਵਾਲੇ ਨਿਊ-ਯਾਰਕ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ, NYC Well ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੀਮੇ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਹਨਾਂ ਨਿਊ-ਯਾਰਕ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, NYC Care ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਿਊ-ਯਾਰਕ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੀਮਤ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ NYC Health + Hospitals ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਲਈ: **1-646-NYC-CARE (1-646-692-2273)**
'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ:

- ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ,
- ਵਿਅਕਤੀ ਕਿੱਥੇ ਸਥਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ,
- ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪੇਰੋਂਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, ਸਕੂਲ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਜਾਂ ਗਾਈਡੈਂਸ ਕਾਉਂਸਲਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਸਿਟੀ ਦੇ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ, nyc.gov/schoolmentalhealth 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਚੱਲ ਰਹੇ ਸਮਰਥਨ ਨਾਲ ਜੁੜੋ

ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਿਊ-ਯਾਰਕ ਵਾਸੀ: ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਿਊ-ਯਾਰਕ ਵਾਸੀ (60 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ) ਜੋ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹਨ, Friendly Visiting ਜਾਂ Friendly VOICES ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੁਆਰਾ ਸਵੈਸੇਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਇੱਕ ਵਲੰਟੀਅਰ ਵਿਜ਼ਟਰ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਜੋੜਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਰਚੁਅਲ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- **Aging Connect ਨੂੰ 1-212-244-6469** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਸਾਬਕਾ ਸੈਨਿਕ: ਸਾਬਕਾ ਸੈਨਿਕਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ, ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਵੈਟਰਨਜ਼ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦਾ ਇੱਕ ਵਲੰਟੀਅਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ Mission: VetCheck ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਚੈੱਕ-ਇਨ ਕਾਲ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਕਿਸੇ ਸਾਬਕਾ ਸੈਨਿਕ ਲਈ ਚੈੱਕ-ਇਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ nyc.gov/vetcheck 'ਤੇ ਕਰੋ

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ

ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲਚਕਦਾਰ ਭਾਈਚਾਰਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਇਲਾਜ

ਨਿਊ-ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਦਾ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹਾਈਜੀਨ (Department of Health and Mental Hygiene) ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਨਿਊ-ਯਾਰਕ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾ ਲਈ ਉੱਚ ਲੋੜਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਈਟ- ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ-ਆਧਾਰਿਤ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਜਾਂ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਮੋਬਾਈਲ ਇਲਾਜ ਟੀਮ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਜਾਂ ਚੱਲ ਰਹੀ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ - ਬਾਹਰੀ ਰੋਗੀ, ਦਾਖਲ ਰੋਗੀ ਦਾ ਡਾਕਟਰ - ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ Mental Health: ਸਿੰਗਲ ਪੁਆਇੰਟ ਆਫ਼ ਐਕਸੈਸ (Single Point of Access, SPOA) ਦੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: <https://www1.nyc.gov/site/doh/providers/resources/mental-illness-single-point-of-access.page>
- ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਰੈਫਰਲ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗਾਹਕ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਫਾਰਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਅਰਜ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬਾਂ ਲਈ, SPOASupport@health.nyc.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ

ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰਾ ਹਨ, ਲਈ ਤੀਬਰ ਮਦਦ

ਨਿਊ-ਯਾਰਕ ਰਾਜ ਵਿੱਚ, ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਚੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਦੁਆਰਾ ਅਸਿਸਟਡ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ (Assisted Outpatient Treatment, AOT), ਜਾਂ Kendra's ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਤਹਿਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਰੂਮਮੇਟ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ, ਪੈਰੋਲ, ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਸਮੇਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲਾ ਲਗਭਗ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਰੈਫਰਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

AOT ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਜੱਜ ਦੁਆਰਾ ਆਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿਟੀ ਦੇ AOT ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਰੋਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਸੌਂਪੇਗਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੇਗਾ।

- AOT ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ <https://www1.nyc.gov/site/doh/health/health-topics/assisted-outpatient-treatment.page> 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਅਸਿਸਟਡ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ (Assisted Outpatient Treatment) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਮੁੱਖ ਨੰਬਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ:

- ਮੈਨਹਟਨ AOT ਟੀਮ:
1-347-396-7373
- ਕਵੀਂਸ AOT ਟੀਮ:
1-347-396-7004

- ਬ੍ਰੌਕਸ AOT ਟੀਮ:
1-347-396-7375
- ਬਰੁਕਲਿਨ/ਸਟੇਟਨ
ਆਇਲੈਂਡ AOT ਟੀਮ:
1-347-396-7374

ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਇਲਾਜ

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ, ਜਿਸਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਦਾਖਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਗੰਭੀਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਾਖਲ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਠਹਿਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਇੱਕ ਨਿਦਾਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਗੇ। ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਡਿਸਚਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਲਾਜ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਮਿਲੇ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਨਿਊ-ਯਾਰਕ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ ਹਰੇਕ ਬਰੋ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Comprehensive Psychiatric Emergency Services Program, CPEP) ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਸੰਕਟ ਸਥਿਰਤਾ, ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ Health + Hospitals ਵਿਆਪਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (CPEP) ਲੱਭਣ ਲਈ **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਨਿਊ-ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ CPEP ਲੱਭਣ ਲਈ nyc.gov/nycwell 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਮੀਨੂ ਵਿੱਚ **“Find Services” (ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭੋ)** 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਣਇੱਛਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਣਇੱਛਤ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਸਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਹੈ।

- **ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।**
 - ਜੇਕਰ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
 - ਮੋਬਾਈਲ ਸੰਕਟ ਟੀਮ (Mobile Crisis Team) ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ NYC Well ਨੂੰ **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ
 - ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ Health + Hospitals ਵਿਆਪਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (CPEP) ਲੱਭਣ ਲਈ **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਨਿਊ-ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ CPEP ਲੱਭਣ ਲਈ nyc.gov/nycwell 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਮੀਨੂ ਵਿੱਚ **“Find Services”** (ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭੋ) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ

ਹਸਪਤਾਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਇਲਾਜ ਲੱਭੋ

- **ਤੁਸੀਂ ਅਦਾਲਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਪਟੀਸ਼ਨ ਦਾਇਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।** ਨਿਊ-ਯਾਰਕ ਵਿੱਚ, ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਾਰੇ ਪਟੀਸ਼ਨ ਦਾਇਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਟੀਸ਼ਨ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਟੀਸ਼ਨ ਦਾਇਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਜੱਜ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਵਿਵਸਥਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਸਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੱਜ ਇੱਕ ਵਾਰੰਟ ਜਾਰੀ ਕਰੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੈਰਿਫ਼ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਦੂਜੀ ਸੁਣਵਾਈ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਇਸ ਦੂਜੀ ਸੁਣਵਾਈ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫਿਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੁਕਵੀਂ ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ, **1-800-COURTNY (1-800-268-7869)** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਨਿਊ-ਯਾਰਕ ਸਟੇਟ ਅਦਾਲਤੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [nycourts.gov](https://www.nycourts.gov) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੌਟਲਾਈਨ ਨੂੰ **1-833-503-0447** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ **911** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜਿੱਥੇ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ, ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ (Emergency Medical Services, EMS) ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਕੀ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਅਣਇੱਛਤ ਦਾਖਲੇ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭੋ

ਨਿਊ-ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਕਲੱਬਹਾਊਸ (clubhouse) ਹਨ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਕਲੱਬਹਾਊਸ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਆਪਸੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਟਾਫ਼ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ, ਕੰਮ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਵਿਦਿਅਕ ਮੌਕਿਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਕਲੱਬਹਾਊਸ ਲੱਭਣ ਲਈ NYC Well ਨੂੰ **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ nyc.gov/nycwell 'ਤੇ ਜਾਓ, ਮੀਨੂ ਵਿੱਚ **“Find Services” (ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭੋ)** 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ **“clubhouse”** ਖੋਜੋ

ਸਾਥੀ ਬਣੋ

ਨਿਊ-ਯਾਰਕ ਪੀਅਰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਸਰਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਬੋਰਡ (Peer Specialist Certification Board) ਦੁਆਰਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੀਅਰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੀਅਰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟਾਂ ਨੂੰ ਯੋਗ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵਜੋਂ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਸਾਥੀ ਬਣਨ ਦੇ ਲਾਭਾਂ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, nypeerspecialist.org 'ਤੇ ਜਾਓ

ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ, ਜੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਨਿਊਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗਠਜੋੜ (National Alliance on Mental Illness of New York City, NAMI-NYC) ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
 - ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਕੈਲੰਡਰ ਲੱਭੋ naminycmetro.org/support-groups-family-members-friends
 - ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ NAMI ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ **1-212-684-3264** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers 'ਤੇ ਜਾਓ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਲਾਹ

ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਲਾਹ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- NYC Health + Hospitals ਸ਼ਹਿਰ ਭਰ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ (Family Therapy) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋਭਾਸ਼ੀ-ਦੋ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਮਾਹਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
 - ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ, **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- NYC Well ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਡੇਟਾਬੇਸ ਵਿੱਚ 600 ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
 - nyc.gov/nycwell 'ਤੇ ਜਾਓ, ਮੀਨੂ ਵਿੱਚ **“Find Services”** (ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭੋ) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ **“family counseling”** (ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਿਰਾ) ਖੋਜੋ
 - ਇਹ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਕੇ, ਬੋਲੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਅਤੇ ਬੀਮਾ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰਿਸਾਬ ਨਾਲ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ NYC Well ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ।

ਨਿਊ-ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਵਿੱਚ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਹੈ। ਕਨੈਕਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ 24/7 ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ NYC Well ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ

- 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- 65173 'ਤੇ “Well” ਲਿਖ ਕੇ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜੋ
- nyc.gov/nycwell 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਕਰੋ
- ਬੋਲਿਆਂ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਰੀਲੇਅ ਸੇਵਾ: 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- Español: 3 ਦਬਾਓ
- 中文: 5 ਦਬਾਓ

NYC ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, nyc.gov/mentalhealth 'ਤੇ ਜਾਓ



ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਵਿੱਚ:



NYC
HEALTH+
HOSPITALS

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ