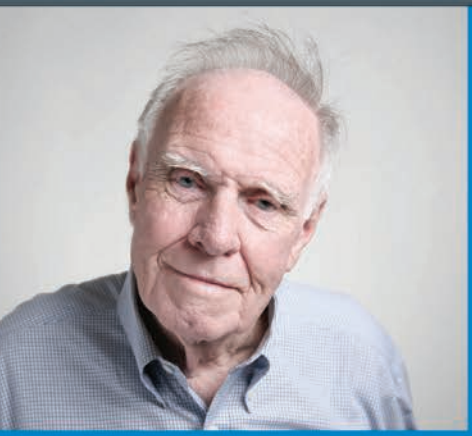
الأمل: إنه شيء متعلق بمدينة نيويورك

ما زال الكثير من الناس يعانون بعد مرور عام من وقوع **إعصار ساندي**.
لكن الدعم العاطفي ما زال متاحًا من خلال مشروع **Hope**.



اتصل بـ 1-800-LIFENET

اتصل بمستشار مشروع **Hope**.

سري. مجاني. **7/24**. **#PROJECTHOPENYC**

NYC Health

Project HOPE

يقدم **مشروع Hope خدمات مشورة داعمة وسرية مجانية في حالات الأزمات** لمساعدتك على الحصول على القوة اللازمة للمضي قدما بعد إعصار ساندي.

بعض **النصائح** التي يمكن أن تساعدك:

- **تعرف على نقاط القوة لديك** وإلى أي مدى وصلت.
- **كن صبورًا مع نفسك.**
- **تواصل مع الآخرين:** كن جارا يهتم بالآخرين، أو حاول التواصل مع صديق قديم أو اقض بعض الوقت مع عائلتك.
- **إذا كان لديك أطفال،** قم بتوفير الوقت للتحدث معهم والاستماع بعناية إلى ما يشعرون به.

للتعرف على المزيد بشأن مشروع **Hope**، بما في ذلك النصائح الأخرى، قم بزيارة الموقع الإلكتروني **nyc.gov** وابحث عن **"Project Hope."**

شاهد فيديو مشروع **Hope**.
www.youtube.com/NYChealth

اتصل بـ 1-800-LIFENET
اتصل بمستشار مشروع **Hope**.
سري. مجاني. **7/24**. **#PROJECTHOPENYC**

NYC Health

Project HOPE