

Nie możesz sobie poradzić?

W **NYC WELL** można otrzymać skierowanie do służb oferujących pomoc w radzeniu sobie z problemami, takimi jak stres, depresja, stany lękowe oraz narkotyki i alkohol. Zadzwoń na numer **1-888-692-9355**, aby otrzymać pomoc w swoim języku. Wsparcie jest poufne, bezpłatne i dostępne całodobowo w każdym dniu tygodnia.

צו האט איר שוועריקייטן צו האנדלען מיט אייערע פראבלעמען?

NYC WELL קען אייך פארבינדן מיט אנגייענדע שטיצע פאר פראבלעמען ווי סטרעס, דעפרעסיע, ענקזייעטי און דראג אדער אלקאהאל באנוץ. רופט **1-888-692-9355** פאר סערוויסעס אין אייער שפראך. די סערוויסעס זענען קאנפידענטשעל, אומזיסט און דא פאר אייך 24/7.

هل لديك مشكلة في التأقلم؟

إن **NYC WELL** باستطاعتها توصيلك بوسائل الدعم المستمر لمشاكل مثل التوتر والاكتئاب والقلق وتعاطي المخدرات أو الكحول. اتصل بالرقم **1-888-692-9355** للحصول على خدمات بلغتك. الخدمات سرية ومجانية ومتوفرة على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع.

Vous avez du mal à vous en sortir?

NYC WELL peut vous mettre en contact avec des services d'assistance pour des problèmes comme le stress, la dépression, l'anxiété et l'abus de drogues ou d'alcool. Appelez le **1 888 692 9355** pour obtenir des services dans votre langue. Les services sont confidentiels, gratuits et disponibles 24 h sur 24, 7 jours sur 7.

Pwoblèm pou ou fè fas?

NYC WELL kapab konekte ou avèk sipò pèmanan pou pwoblèm tankou estrès, depresyon, anksyete ak dwòg oswa itlizasyon alkòl. Rele **1-888-692-9355** pou sèvis yo nan lang ou. Sèvis yo konfidansyèl, gratis epi yo disponib 24 sou 24, 7 jou sou 7.

Вам трудно справиться с ситуацией?

NYC WELL может помочь вам найти постоянную поддержку для преодоления стресса, депрессии, тревожности, наркотической или алкогольной зависимости. Для получения услуг на своем языке позвоните по номеру **1-888-692-9355**. Услуги конфиденциальны и бесплатны и предоставляются ежедневно и круглосуточно.

সামলাতে সমস্যা হচ্ছে?

NYC WELL মানসিক চাপ, অবসাদ, উদ্বেগ এবং মাদক ও মদের নেশার মত সমস্যাগুলির জন্য আপনাকে চলতি সহায়তার সঙ্গে যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারে। আপনার ভাষায় পরিষেবাগুলির জন্য **1-888-692-9355** নম্বরে ফোন করুন। পরিষেবাসমূহ গোপনীয়, বিনামূল্যের এবং 24/7 উপলব্ধ।

대처하기 힘드신가요?

NYC WELL에서는 스트레스, 우울, 불안 및 약물과 알코올 사용 등의 문제와 관련하여 지속적인 지원을 제공합니다. **1-888-692-9355**로 전화하고 원하는 언어로 서비스를 받으세요. 기밀이 유지되며 매일 24시간 제공되는 무료 서비스입니다.

قابو پاتے میں پریشانی ہے؟

NYC WELL تناؤ، افسردگی، اضطراب اور منشیات یا الکحل کے بیجا استعمال جیسے مسائل کے مدنظر مسلسل تعاون سے آپ کا رابطہ کروا سکتا ہے۔ اپنی زبان میں خدمات کے لیے **1-888-692-9355** پر کال کریں۔ خدمات رازدارانہ اور مفت ہیں، اور 24/7 دستیاب ہیں۔

Difficoltà ad adattarsi?

NYC WELL può collegarti ad assistenza continua per problemi quali stress, depressione, ansia e abuso di sostanze stupefacenti o alcol. Chiama il numero **1-888-692-9355** per assistenza nella tua lingua. L'assistenza è confidenziale, gratuita e disponibile 24/7.

NYC WELL
Talk. Text. Chat.
24/7

NYC WELL
Talk. Text. Chat.
24/7

CONNECTION TO MENTAL HEALTH AND SUBSTANCE USE SUPPORT

1-888-NYC-WELL
1-888-692-9355
Free, confidential, 24/7.

NYC
Mayor's Office of
Community
Mental Health

TROUBLE COPING?

¿ESTÁS ATRAVESANDO MOMENTOS DIFÍCILES?

您感覺難以承受嗎？

您感觉难以承受吗？

NYC Well can connect you to ongoing support for problems like stress, depression, anxiety and drug or alcohol use.

NYC Well (NYC Sana) puede conectarte con apoyo continuo para enfrentar problemas como estrés, depresión, ansiedad y el abuso de alcohol o drogas.

NYC Well (NYC 迎向健康) 可為您提供持續支援，以應對壓力、抑鬱、焦慮和吸毒或酗酒等問題。

NYC Well (NYC 迎向健康) 可為您提供持續支持，以應對壓力、抑鬱、焦慮和吸毒或酗酒等問題。

Contact NYC Well for:

- Free and confidential information, help and emotional support
- Counselors who will respond without judgment
- Connection to suicide prevention, crisis counseling and support for you or someone you care about
- Referrals to Mobile Crisis Teams for people experiencing a behavioral health crisis

Contacta a NYC Well para:


- Información, ayuda y apoyo emocional gratuito y confidencial
- Consejeros que te responderán sin juzgarte
- Conexión a servicios de prevención del suicidio, asesoramiento ante crisis y apoyo para ti o un ser querido
- Derivaciones a Equipos Móviles para Crisis para las personas que atraviesan una crisis de salud mental


請針對以下事務聯繫NYC Well:


- 獲取免費和保密的資訊、援助和情感支援
- 尋找可給出答復，但不做評判的諮詢員
- 為您或您所關心的人員提供有關自殺預防、危機諮詢和支援服務
- 將經歷行為健康危機的人員推薦給流動危機小組


请针对以下事务联系NYC Well:

- 获取免费和保密的信息、帮助和情感支持
- 寻找可给出答复，但不做评判的咨询员
- 为您或您所关心的人员提供有关自杀预防、危机咨询和支持服务
- 将经历行为健康危机的人员推荐给流动危机小组


 **Talk 1-888-NYCWELL**
(1-888-692-9355)

 **Llama al 1-888-NYCWELL**
(1-888-692-9355)

 **請致電 1-888-NYCWELL**
(1-888-692-9355)

 **请致电 1-888-NYCWELL**
(1-888-692-9355)

 **Text WELL to 65173***

 **Envía el mensaje de texto WELL al 65173***

 **請發送簡訊 WELL 至 65173***

 **请发送短信 WELL 至 65173***

 **Chat nyc.gov/nycwell**

 **Chatea en nyc.gov/nycwell**

 **在線聊天，請造訪 nyc.gov/nycwell**

 **在线聊天，请访问 nyc.gov/nycwell**

Texting and live chat services are available in English, Spanish and Chinese. For services in other languages, please call 1-888-692-9355.

Los mensajes de texto y la conversación de chat en vivo están disponibles en inglés, español y chino. Para servicios en otros idiomas, llama al 1-888-692-9355.

簡訊和在線聊天提供英語、西班牙語和中文服務。如需其他語種的服務，請致電 1-888-692-9355。

短信和在線聊天提供英語、西班牙語和中文服務。如需其他語種的服務，請致電 1-888-692-9355。

* Standard text messaging rates may apply based on individual plans.

* Podrían aplicarse tarifas regulares de mensajes de texto, según el plan particular que tengas.

*根據您的個人計畫，此服務會收取標準簡訊發送費用。

*根据您的个人计划，此服务会收取标准短信发送费用。

Don't struggle alone.
Contact **NYC Well** today.
Free, confidential, 24/7.

No batalles solo.
Contacta a **NYC Well** hoy mismo.
Gratis, confidencial, las 24/7.

切勿獨自掙扎面對。
請於今天就聯繫**NYC Well**。
免費、保密、全天候服務

切勿独自挣扎面对。
请于今天就联系**NYC Well**。
免费、保密、全天候服务