



## Kijan mwen ka jwenn èd apre mwen fin kite lopital la?

Planifye alavans ka ede moun kap viv avèk maladi mantal evite yon sityasyon kriz. Lè ou pale avèk doktè w ansanm avèk ekip tretman an, ou ka devlope yon plan ki pral ede w si ou santi sentòm ou yo ap retounen. **Asire ke ou genyen nimewo kontak yon moun pou rele anvan ou kite lopital la.**

Premye bagay pou fè si ou panse sante w ap vin pi mal se pou rele moun kontak ou oswa pwofesyonèl sante mantal ou. Si ou aktyèlman pa gen yon pwofesyonèl sante mantal, mete yon randevou ijan avèk doktè swen primè w menm jan ou ta fè pou yon grip oswa enfeksyon, kidonk ou ka kòmanse jwenn sipò rapidman.

Ou ka mete yon randevou tou avèk yon pwofesyonèl sante mantal atravè OMH “Jwenn yon Pwogram Sante Mantal” oswa nan Vil New York lè ou rele NYCWell nan **1-888-NYC-WELL** oswa tèks “WELL” nan **65173**.

## Jwenn yon Pwogram Sante Mantal

Ou ka itilize gid OMH “Jwenn yon Pwogram Sante Mantal” (<https://my.omh.ny.gov/bi/pd/>) pou jwenn klinik, pasyan ki pa entèn, kriz, ak sèvis ijans nan zòn ou. Anyè Pwogram nan bay yon lis sou tout pwogram yo nan Eta New York ki jere, lisansye, oswa finanse pa Biwo Sante Mantal. Anyè a bay enfòmasyon sou tout kalite sèvis sante mantal.

## Èske wap eksperimente yon kriz?

### Si ou pa gen yon founisè sante mnatal oswa ou pa ka kontakte yo?

Erezman, gen anpil òganizasyon ki ofri èd pou moun kap travèse yon moman difisil. Yo kapab yon premye etap enpòtan nan jwenn èd ou bezwen an. Gen kèk liy dirèk ki kapab ede w jwenn sipò ak sèvis sa ki gen ladan:

#### Liy telefòn Nasyonal pou Prevansyon Swisid

Si lavi w oswa lavi yon lòt moun andanje iminan, **tanpri rele 911**. Si ou nan yon sityasyon kriz e ou bezwen èd touswit, tanpri rele: **1-800-273-TALK (8255)**.

#### Liy Tèks pou Kriz

Eta New York te fè patenarya avèk Liy Tèks pou Kriz, yon sèvis tèks anonim ki disponib 24/7. Kòmanse yon konvèsasyon fasil. Tèks **GOT5** nan **741741**.

#### Vyolans domestik

Si oumenm oswa yon moun ou konnen nan yon relasyon ki kontwòle pa yon lòt moun atravè abi seksyèl oswa fizik, vèbal, oswa lòt taktik, tanpri rele: **1-800-942-6906**.

#### Sant Nasyonal pou Abilitasyon

Yon òganizasyon defans ak sipò kanmarad ki dirije pa konsomatè ak ansyen pasyan ki nan faz retablisman. Rele: **800-power2u (800-769-3728)**

#### Alyans Nasyonal pou Maladi Mantal

NAMI ofri yon liy telefòn dirèk (**1-800-950-NAMI (6264)**) ak adrès imèl ([info@nami.org](mailto:info@nami.org)) pou ede reponn kesyon ou yo osijè gwoup sipò lokal, sèvis ak opsyon tretman.

#### Pwojè Trevor

Bay sèvis prevansyon swisid ak entèvansyon kriz pou madivin, masisi, toulède-sèks yo, trans-seksyèl ak kesyon jèn yo. Rele: **1-866-488-7386**

# Si ou toujou pa ka jwenn èd ou bezwen an e wap eksperimante yon kriz, ou ta dwe:

- **Rele 911** — Di operatè a ke se yon “ijans sante mantal” epi mande pou sekouris ijans ak ekip ki gen fòmasyon Entèkansyon Kriz. Anpil premye sekouris pral apwoche yon sitiyou sante mantal nan fason ki diferan si yo konnen sa pou yo espere.
- **Nan Vil New York**, ou ka rele NYC Well pou jwenn èd nan yon kriz nan **1-888-NYC-WELL** oswa tèks “WELL” nan **65173**.
- **Ale nan saldjans nan lopital lokal ou an.** Si ou nan yon kriz e li pa posib pou antre an kontak avèk yon spesyalis kriz oswa sante mantal, yon vizit nan yon saldjans se pi bon chwa ou.

## Konnen dwa ou yo pou pwoteksyon asirans

Eta New York gen yon nouvo Pwogram pou ede moun jwenn aksè a pwoteksyon asirans pou twoub abi sibstans ak sèvis sante mantal.

Nouvo Pwogram Ombudsman, ki rele **Pwojè Kominotè pou aksè nan swen sante mantal pou adiksyon [Community Health Access to Addiction and Mental Healthcare Project (CHAMP)]** ka ede w pi byen konprann dwa legal ou yo pou kouvèti asirans sante konpòtmantal epi ede w jwenn aksè a tretman ansanm avèk sèvis. Biwo Ombudsman lan ka ede w tou avèk kouvèti asirans sante. Yon bwat lèt jeneral ([Ombuds@oasas.ny.gov](mailto:Ombuds@oasas.ny.gov)) ak yon nimewo telefòn dirèk gratis (**888-614-5400**) te etabli pou kesyon.

## Sonje, li okay pou chèche sipò.

**Anpil moun** ki gen pwoblèm sante konpòtman pou tèt yo oswa manm fanmi yo ezitan pou chèche konsèy oswa tretman akòz stigma ki anwiwone maladi mantal la. Erezman, sa ap chanje.

Moun yo ap reyalize ke maladi mantal pa yon feblès oswa yon echèk pèsònèl. Pa gen wont lè wap chèche èd pou sèvis sante mantal, tankou pa gen wont si wap chèche èd pou tansyon wo, dyabèt, oswa reyabilitasyon fizik.

**Biwo Sante Mantal Eta New York** jere sant sikyatrik nan eta, e li règlemante tou, sètifye ak sipèvize plis pase 4,500 pwogram, ajans non-pwofi ak gouvènman lokal yo jere. Pou kontakte OMH oswa youn nan Biwo rejyonal li yo ki lokalize nan eta:

**Biwo Sante Mantal Eta New York**  
Albany (800) 597-8481, [www.omh.ny.gov](http://www.omh.ny.gov)

**Biwo Rejyonal Lwès New York**  
Buffalo (716) 533-4075

**Biwo Rejyonal Santral New York**  
Syracuse (315) 426-3930

**Biwo Rejyonal Hudson River**  
Poughkeepsie (845) 454-8229

**Biwo Rejyonal Vil New York**  
Manhattan (212) 330-1650

**Biwo Rejyonal Long Island**  
West Brentwood (631) 761-2886



Office of  
Mental Health

Espere. Rekipere. Rezistans.