

Nie dajesz sobie rady?

NYC Well może pomóc Ci znaleźć stałe wsparcie w walce z takimi problemami, jak stres, depresja, lęk oraz nadużywanie narkotyków lub alkoholu. Zadzwoń pod numer **1-888-692-9355**, aby skorzystać z bezpłatnych, poufnych usług dostępnych całodobowo i przez cały rok.

האט איר שוועריגקייטן?

NYC Well (NYC געזונט) קען איין פארבינדן מיין אנגייענדע שטיצע פאר פראבלעמען ווי סטרעס, דעפרעסיע, ענקזיייעטי און דראג אדער אלקאהאל מיסבאנוץ. רופט **1-888-692-9355** פאר אומזיסטע, קאנפידענשל סערוויסעס, 24/7/365.

هل تواجه صعوبة في التعامل مع مشاكلك؟

يمكن أن تتواصل معك NYC Well لتقديم الدعم المستمر للمشكلات مثل الشعور بالضغط والإحباط والقلق وإدمان المخدرات أو الكحول. اتصل على **1-888-692-9355** مجاناً، لتحصل على خدمة سرية على مدار اليوم طوال الأسبوع على مدار العام.

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 des services gratuits et confidentiels, 24 h sur 24, 7 jours sur 7, 365 jours par an.

قالبو پائے 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۔ مفت، رازدارانہ سروس، 24/7/365 کے لیے **1-888-692-9355** پر کال کریں۔

Не справляетесь с проблемами?

NYC Well поможет получить поддержку, если вы испытываете стресс, страдаете от депрессии, тревожности, наркотической или алкогольной зависимости. Позвоните по телефону **1-888-692-9355**, чтобы получить бесплатную и конфиденциальную консультацию круглосуточно, без выходных.

Èske sitiyaşyon an twòp pou w jere?

NYC Well ka fè w jwenn sipò tout tan pou pwoblèm tankou estrès, depresyon, anksyete ak abi alkòl oswa dwòg. Rele nan **1-888-692-9355** pou jwenn sèvis gratis ak konfidansyèl, 24 sou 24/7 jou sou 7/365 jou nan ane a.

극복하는데 어려움을 겪고 계십니까?

NYC Well이 스트레스, 우울증, 불안, 약물 또는 알코올 남용과 같은 문제에 대해 지속적인 지원을 받으실 수 있도록 연결해 드릴 수 있습니다. **1-888-692-9355**번으로 전화하셔서 연중무휴 하루 24시간 언제든지 무료로 비밀 서비스를 받으세요.

সামলতে সমস্যা হচ্ছে?

NYC Well মানসিক চাপ, অবসাদ, উদ্বেগ এবং মাদক ও মদের নেশার মত সমস্যাগুলির জন্য আপনাকে চলতি সহায়তার সঙ্গে যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারে। বিনামূল্যে গোপনীয় পরিষেবাগুলির জন্য **1-888-692-9355** নম্বরে ফোন করুন, বছরের 365 দিন, সপ্তাহের 7 দিন, আর দিনের 24 ঘণ্টা, যে কোনো সময়।

Difficoltà ad adattarsi?

NYC Well offre un aiuto costante per affrontare problemi quali stress, depressione, ansia e abuso di sostanze stupefacenti o alcol. Chiamare il numero **1-888-692-9355** per assistenza gratuita e confidenziale, 24/7/365.



CONNECT. HEAL. THRIVE.



Connection to mental health support is free and confidential

Free, confidential, 24/7.



The City of New York
Office of the Mayor

Thrive
NYC

NYC

Trouble coping?

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

Contact **NYC Well** for:

- Free and confidential information, help and emotional support
- Counselors who will respond without judgment
- Connection to ongoing support for you or someone you care about

If you are in danger or need immediate medical attention, call 911.



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



Text WELL to 65173*



Chat 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.

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

¿Estás atravesando momentos difíciles?

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

Contacta a **NYC Well** para:

- Información, ayuda y apoyo emocional de forma gratuita y confidencial
- Consejeros que te responderán sin juzgarte
- Conexión a apoyo continuo para ti o un ser querido

Si estás en peligro o necesitas atención médica inmediata, llama al 911.



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



Envía el mensaje de texto WELL al 65173*



Chatea en nyc.gov/nycwell

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.

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

覺得難以面對人生嗎？

NYC Well (紐約市迎向健康) 能幫助您搭起橋樑，就憂鬱症、焦慮症、藥物濫用或酗酒等問題得到長期支援。

聯繫 **NYC Well** 可以：

- 取得資訊、幫助和情感支援，免費而且保密
- 得到諮商師的回應，不會受到批判
- 為您自己或是您關懷的親友取得長期支援

如果有危險情況或是需要立刻得到醫護服務，請撥打911。



通話 1-888-NYCWELL
(1-888-692-9355)



簡訊 WELL 到 65173*



聊天 nyc.gov/nycwell

簡訊和即時通聊天服務僅以英文、西班牙文和中文提供。如需要這些服務用其他語言提供，請致電1-888-692-9355。

* 視個人手機收費計劃而定，可能會收取一般簡訊費用。

感到人生难以应付吗？

NYC Well (纽约市迎向健康) 能帮助您联系长期支援，面对忧郁症、焦虑症以及药物滥用或酗酒等问题。

联系 **NYC Well** 可以：

- 取得免费和保密的信息、帮助和情感支持
- 得到咨询师不加批判地对您做出回应
- 为您自己或是您关心的亲友联系长期支援服务

如果您状况危急，或是需要立刻接受医护服务，请致电911。



通话 1-888-NYCWELL
(1-888-692-9355)



短信发送 WELL 至 65173*



聊天 nyc.gov/nycwell

短信或在线聊天服务仅以英语、西班牙语和中文提供。如果您需要该服务用其它语言提供，请致电1-888-692-9355。

* 根据个人手机套餐的不同，一般短信费可能适用。

**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.**

**不要獨自煎熬。
請今天就聯繫 NYC Well。
免費、保密，每週7天，每天24小時待命。**

**不要自己一个人纠结。
请今天就联系 NYC Well。
服务免费、保密，每周7天，每天24小时在线。**