

# Li nòm al pou ou santi ou pou kont ou pafwa.

Anpil moun New York santi yo pou kont yo pafwa oswa toutan. Menm moun ki gen lòt moun antoure yo kapab santi yo pou kont yo.

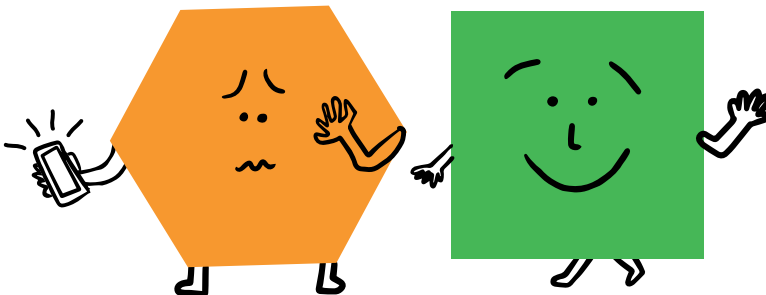
**Solitud** se santiman ke moun ki ozalantou nou pa panse ak nou, pa valorize nou oswa yo pa wè nou.

## Ou gendwa santi ou pou kont ou si ou:

- Gen difikilte pou ou kite lakay ou
- Gen difikilte pou ou kominike avèk lòt moun.
- Eksperimante yon gwo evènman ki chanje lavi tankou ou te entène lopital, pèdi travay oswa pèdi yon pwòch.
- Gen estrès finansye oswa resous finansye ki limite
- Se yon moun ki ap bay swen, espesyalman si ou ap pran swen yon timoun ki apèn fèt
- Genyen sipò sosyal oswa koneksyon sosyal ki limite
- Santi ou manke objektif
- Eksperimante prejije (yon kwayans ke yon moun oswa gwoup pi bon pase yon lòt) ak estigmatizasyon (kwayans negatif epi ki souvan pa jis sou yon bagay oswa yon moun) kont ou — pa egzanp, prejije kont imigran yo, kominote koulè yo, moun LGBTQIA+ yo ak moun ki gen andikap yo

## Enkyetid kapab ogmante risk ou pou:

- Pwoblèm sante kwonik yo tankou maladi kè
- Depresyon ak anksyete
- Demans, gen ladan maladi Alzaymè.



**NYC**  
Health

**Koneksyon sosyal fè nou santi nou pi byen epi sa kenbe nou **an sante**.  
Si ou santi ou pou kont ou, eseye **mezi** sa yo:**

- **Konekte avèk yon moun chak jou.** Bay tèt ou yon objektif pou kontakte yon zanmi, manm fanmi, vwazen oswa kòlèg chak jou. Pale an pèsòn, nan yon apèl oswa nan diskisyon pa videyo.
- **Ranfòse relasyon aktyèl ou yo.** Fè zanmi ak fanmi konnen ou ap koute yo lè ou ba yo tout atansyon ou. Si ou pa te pale pandan yon ti tan, kontakte yo jis pou ou salye yo.
- **Jwenn yon aktivite oswa yon kou ki enterese ou.** Ou gendwa rankontre tou yon nouvo zanmi. Chèche nan bibliyotèk piblik lokal ou a, nan òganizasyon relijye ou oswa sant kominotè pou kèk ide. Ou gendwa bezwen eseye aktivite ki diferan avan ou jwenn youn ki ede ou konekte avèk lòt moun.
- **Ede lòt moun nan kominote ou.** Ofri pou ou fè pwovizyon pou yon vwazen, oswa fè volontarya pou yon pwojè kominotè. Sipòte lòt moun ede nou santi nou plis konekte.
- **Mande èd si solitud ou a sanble li enkontwolab.** Pale avèk pwofesyonèl swen sante ou sou fason ou santi ou.

**Si ou santi ou **pou kont ou** toutan, ou gendwa bezwen èd anplis.**

**Pou plis sipò epi pou ou pale avèk yon kliyan 24 sou 24 ,  
7 jou sou 7, rele **888-692-9355** oswa vizite **nyc.gov/nycwell**.  
Sèvis sa yo gratis epi yo konfidansyèl, epi entèpretasyon  
disponib nan plis pase 200 lang.**

