

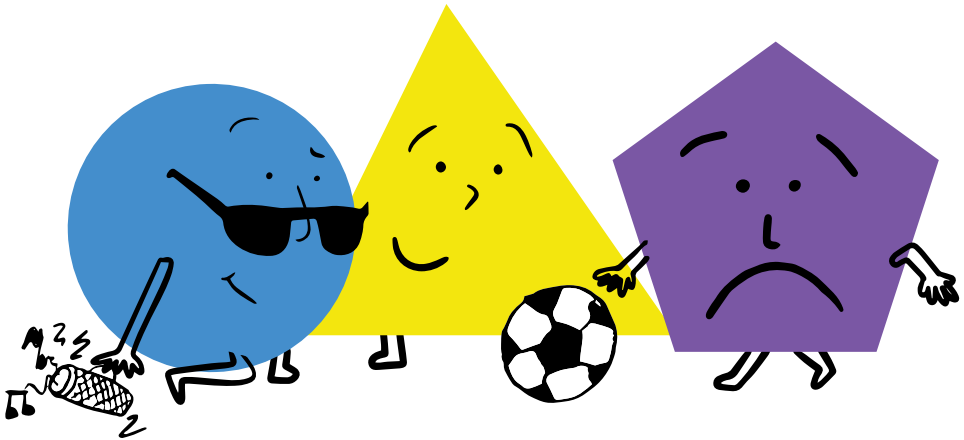
# Li nòm al pou ou santi ou pou kont ou pafwa.

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:

- Te deplase al viv nan yon nouvo katye oswa ou te chanje lekòl
- Te sispann patisipe nan yon aktivite apre lekòl
- Te eksperimente yon chanjman konsènan moun ki ap viv lakay ou
- Santi ou enkyete konsènan sosyalizasyon ou avèk lòt moun
- Te pèdi yon manm fanmi oswa zanmi
- Te batay avèk yon zanmi oswa ou te kite avèk yon patenè romantik
- Santi ke kamarad ou yo pa aksepte ou pou moun ou ye a
- Lòt moun yo neglije ou nan rezo sosyo yo



**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:**

- **Pale ak yon moun ou fè konfyans.** Sa kapab yon manm fanmi, yon zanmi, yon pwofesè oswa yon antrenè. Pataje eksperyans ou kapab ede ou santi nou konekte epi mwens pou kont ou. Ou gendwa twouve ke lòt moun santi yo menm jan ak ou epi yo santi yo soulaje pou yo pale sou sa.
- **Jwenn yon aktivite oswa kou ki enterese ou** — sa kapab yon kou sou zèv atistik, yon match espò, yon klèb oswa yon travay a tan pasyèl. Lè nou konekte avèk moun ki genyen enterè pataje, nou santi nou pi pre yo.
- **Enplike nan kominote ou an.** Rejwenn yon gwoup kominotè lokal, fè volontarya pou ale fè pwovizyon pou yon vwazen. Sipòte lòt moun yo kapab fè nou santi nou mwens pou kont nou.
- **Jwen fason ki an sante pou ou konekte sou rezo sosyo yo.** Anpil moun prezante yon vèsyon sou lavi yo ki sanble pafè sou rezo sosyo yo, ki kapab fè lòt moun santi yo mal oswa neglije. Si pase tan sou rezo sosyo fè ou santi ou pi mal sou tèt ou, konsidere dekonekte pou yon ti moman.
- **Mande èd si solitud ou a sanble li enkontwolab.** Di yon paran, pwofesè oswa yon lòt granmoun ou fè konfyans sou fason ou santi ou.

**Si ou santi ou pou kont ou toutan, ou gendwa bezwen sipò 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](https://nyc.gov/nycwell). Sèvis sa yo gratis epi yo konfidansyèl, epi entèpretasyon disponib nan plis pase 200 lang.**

