

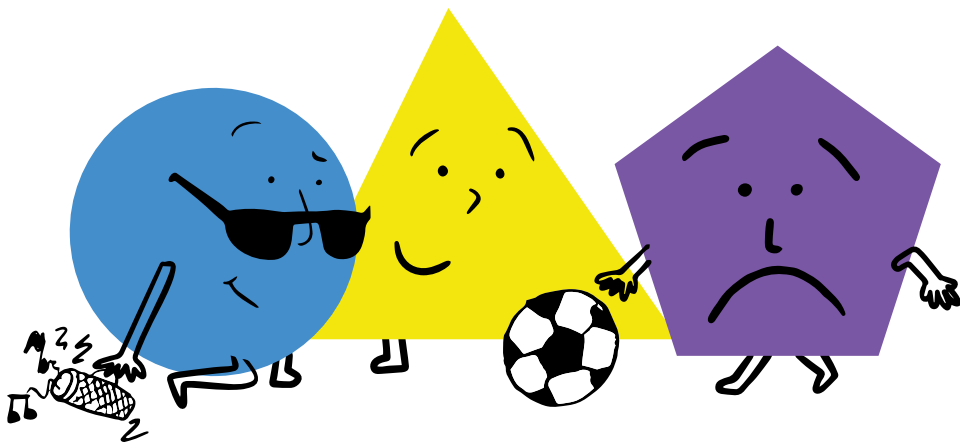
עס איז נארמאל צו פילן איינזאם צומאל.

אפילו מענטשן וועלכע זענען ארומגענומען מיט אנדערע קענען פילן איינזאם.

איינזאמקייט איז די געפיהל אז די מענטשן ארום אייך קימערן זיך נישט מיט אייך, שעצן אדער זעהען אייך נישט.

איר קענט מעגליך פיהלן איינזאם אויב איר:

- האט זיך אריבערגעצויגן צו א נייע געגנט אדער געטוישט סקול
- אויפגעהערט זיך באטייליגן אין אקטיוויטעטן אינדרויסן פון סקול
- האט געהאט אן ענדערונג מיט ווער עס וואוינט אין אייער היים
- פילט נערוועז זיך צו באקענען מיט אנדערע
- האט פארלוירן א פאמיליע קרוב אדער פריינד
- האט זיך געקריגט מיט א פריינד אדער אפגעלאזט א ליבע קשר
- פילט אז איר זענט נישט אנגענומען פאר ווער איר זענט דורך אייערע ארומיגע
- פילט אויסגעלאזט דורך אנדערע אויף סאָושעל מידיע



געזעלשאפטליכע קשרים מאכן אונז פילן בעסער און האלטן אונז געזונט. אויב איר פילט איינזאם, פרובירט די פאלגנדע שריט:

- **רעדט מיט איינעם אין וועם איר האט צוטרוי.** דאס קען זיין א פאמיליע קרוב, א פריינד, לערער/ין אדער קאָוטש. מיטטיילן אייערע ערפארונגען קען אייך העלפן פילן פארבינדן און ווייניגער איינזאם. איר וועט מעגליך אויסגעפונען אז אנדערע פילן אויך ווי אייך און אז איר פילט אן ערלייכטערונג דורכן רעדן דערוועגן.
- **טרעפט אן אקטיוויטעט אדער קלאס וואס אינטערעסירט אייך** – דאס קען זיין א קונסטווערק קלאס, א פיזישע ספארט שפיל, א קלאב און סקול אדער א פאָרט-טיים דזשאב. ווען מיר פארבינדן זיך מיט מענטשן וועלכע טיילן מיט אונזערע אינטערעסן, פילן מיר נאענטער צו זיי.
- **ווערט פארמישט אין אייער קאמיוניטי.** שליסט זיך אן אין א לאקאלע קאמיוניטי גרופע, וואלונטירט אדער שלאגט זיך פאר צו טוהן א טובה פאר א שכן. שטיצן אנדערע קען אונז העלפן פילן ווייניגער איינזאם.
- **טרעפט געזונטע וועגן זיך צו פארבינדן מיט אנדערע אויף סאָושעל מידיע.** פילע מענטשן שטעלן פאר א בילד פון זייער לעבן וואס קוקט אויס גאר ערפאלגרייך אויף סאָושעל מידיע, און דאס קען מאכן אנדערע פילן שלעכט אדער אויסגעלאזט. אויב פארברענגען צייט אויף סאָושעל מידיע מאכט אייך פילן ערגער איבער זיך, נעמט אין באטראכט זיך צו אפהאקן דערפון פאר א שטיק צייט.
- **בעהט הילף אויב איר פילט אז איר קענט זיך נישט באהערשן אויף אייער איינזאמקייט.** דערציילט פאר אן עלטערן, לערער/ין אדער אן אנדערן פארטרויליכן ערוואקסענעם וויאזוי איר פילט.

אויב איר פילט איינזאם די גאנצע צייט, דארפט איר מעגליך באזונדערע שטיצע.

פאר מער שטיצע און צו רעדן מיט א קאָונסלער (מדריך) 24/7, רופט 888-692-9355 אדער באזוכט [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell). די סערוויסעס זענען אומזיסט און געהיים, און איבערזעצונג ווערט צוגעשטעלט אין איבער 200 שפראכן.

