

**NYC  
WELL**

**Talk. Text. Chat.  
24/7**

**CONNECTION TO MENTAL  
HEALTH AND SUBSTANCE  
USE SUPPORT**

**1-888-NYC-WELL**

**1-888-692-9355**

**Free, confidential, 24/7.**

# TROUBLE COPING?

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

## Contact NYC Well for:

- Free and confidential information, help and emotional support
- Counselors who will respond without judgment
- Connection to suicide prevention, crisis counseling and support for you or someone you care about
- Referrals to Mobile Crisis Teams for people experiencing a behavioral health crisis



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



**Text WELL to 65173\***



**Chat [nyc.gov/nycwell](https://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.

**Don't struggle alone.**  
**Contact NYC Well today.**  
**Free, confidential, 24/7.**

# ¿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 gratuito y confidencial
- Consejeros que te responderán sin juzgarte
- Conexión a servicios de prevención del suicidio, asesoramiento ante crisis y apoyo para ti o un ser querido
- Derivaciones a Equipos Móviles para Crisis para las personas que atraviesan una crisis de salud mental



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



**Envía el mensaje de texto**  
**WELL al 65173\***



**Chatea en**  
**[nyc.gov/nycwell](https://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.

**No batalles solo.**

**Contacta a NYC Well hoy mismo.**

**Gratis, confidencial, las 24/7.**

# 您感覺難以承受嗎？

**NYC Well** (NYC 迎向健康) 可為您提供持續支援，以應對壓力、抑鬱、焦慮和吸毒或酗酒等問題。

請針對以下事務聯繫NYC Well:

- 獲取免費和保密的資訊、援助和情感支援
- 尋找可給出答復，但不做評判的諮詢員
- 為您或您所關心的人員提供有關自殺預防、危機諮詢和支援服務
- 將經歷行為健康危機的人員推薦給流動危機小組



請致電 **1-888-NYCWELL**  
(1-888-692-9355)



請發送簡訊 **WELL** 至 **65173\***



在線聊天，請造訪  
**[nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)**

簡訊和在線聊天提供英語、西班牙語和中文服務。如需其他語種的服務，請致電 1-888-692-9355。

\*根據您的個人計畫，此服務會收取標準簡訊發送費用。

切勿獨自掙扎面對。  
請於今天就聯繫**NYC Well**。  
免費、保密、全天候服務

# 您感觉难以承受吗？

**NYC Well** (NYC 迎向健康) 可为您提供持续支持, 以应对压力、抑郁、焦虑和吸毒或酗酒等问题。

请针对以下事务联系NYC Well:

- 获取免费和保密的信息、帮助和情感支持
- 寻找可给出答复, 但不做评判的咨询员
- 为您或您所关心的人员提供有关自杀预防、危机咨询和支持服务
- 将经历行为健康危机的人员推荐给流动危机小组



请致电 **1-888-NYCWELL**  
(1-888-692-9355)



请发送短信 **WELL** 至 **65173**\*



在线聊天, 请访问  
**[nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)**

短信和在线聊天提供英语、西班牙语和中文服务。如需其他语种的服务, 请致电 1-888-692-9355。

\*根据您的个人计划, 此服务会收取标准短信发送费用。

切勿独自挣扎面对。  
请于今天就联系**NYC Well**。

免费、保密、全天候服务

## Nie możesz sobie poradzić?

W **NYC WELL** można otrzymać skierowanie do służb oferujących pomoc w radzeniu sobie z problemami, takimi jak stres, depresja, stany lękowe oraz narkotyki i alkohol. Zadzwoń na numer **1-888-692-9355**, aby otrzymać pomoc w swoim języku. Wsparcie jest poufne, bezpłatne i dostępne całodobowo w każdym dniu tygodnia.

## צו האט איר שוועריקייטן צו האנדלען מיט אייערע פראבלעמען?

**NYC WELL** קען אייך פארבינדן מיט אנגייענדע שטיצע פאר פראבלעמען ווי סטרעס, דעפרעסיע, ענקזייעטי און דראג אדער אלקאהאל באנוץ. רופט **1-888-692-9355** פאר סערוויסעס אין אייער שפראך. די סערוויסעס זענען קאנפידענטשעל, אומזיסט און דא פאר אייך 24/7.

## هل لديك مشكلة في التأقلم؟

إن **NYC WELL** باستطاعتها توصيلك بوسائل الدعم المستمر لمشاكل مثل التوتر والاكتئاب والقلق وتعاطي المخدرات أو الكحول. اتصل بالرقم **1-888-692-9355** للحصول على خدمات بلغتك. الخدمات سرية ومجانية ومتوفرة على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع.

## 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 obtenir des services dans votre langue. Les services sont confidentiels, gratuits et disponibles 24 h sur 24, 7 jours sur 7.

## Pwoblèm pou ou fè fas?

**NYC WELL** kapab konekte ou avèk sipò pèmanan pou pwoblèm tankou estrès, depresyon, anksyete ak dwòg oswa itlizasyon alkòl. Rele **1-888-692-9355** pou sèvis yo nan lang ou. Sèvis yo konfidansyèl, gratis epi yo disponib 24 sou 24, 7 jou sou 7.

## Вам трудно справляться с ситуацией?

**NYC WELL** может помочь вам найти постоянную поддержку для преодоления стресса, депрессии, тревожности, наркотической или алкогольной зависимости. Для получения услуг на своем языке позвоните по номеру **1-888-692-9355**. Услуги конфиденциальны и бесплатны и предоставляются ежедневно и круглосуточно.

## সামলাতে সমস্যা হচ্ছে?

**NYC WELL** মানসিক চাপ, অবসাদ, উদ্বেগ এবং মাদক ও মদের নেশার মত সমস্যাগুলির জন্য আপনাকে চলতি সহায়তার সঙ্গে যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারে। আপনার ভাষায় পরিষেবাগুলির জন্য **1-888-692-9355** নম্বরে ফোন করুন। পরিষেবাসমূহ গোপনীয়, বিনামূল্যের এবং 24/7 উপলব্ধ।

## 대처하기 힘드신가요?

**NYC WELL**에서는 스트레스, 우울, 불안 및 약물과 알코올 사용 등의 문제와 관련하여 지속적인 지원을 제공합니다. **1-888-692-9355**로 전화하고 원하는 언어로 서비스를 받으세요. 기밀이 유지되며 매일 24시간 제공되는 무료 서비스입니다.

## قابو پانے میں پریشانی ہے؟

**NYC WELL** تناؤ، افسردگی، اضطراب اور منشیات یا الکحل کے بیجا استعمال جیسے مسائل کے مد نظر مسلسل تعاون سے آپ کا رابطہ کروا سکتا ہے۔ اپنی زبان میں خدمات کے لیے **1-888-692-9355** پر کال کریں۔ خدمات رازدارانہ اور مفت ہیں، اور 24/7 دستیاب ہیں۔

## Difficoltà ad adattarsi?

**NYC WELL** può collegarti ad assistenza continua per problemi quali stress, depressione, ansia e abuso di sostanze stupefacenti o alcol. Chiama il numero **1-888-692-9355** per assistenza nella tua lingua. L'assistenza è confidenziale, gratuita e disponibile 24/7.

**NYC  
WELL**

**Talk. Text. Chat.  
24/7**