

#BeThe1To

Chanjman travay ak lòt difikilte lajan ka rann ou gen estrès, deprime, viv ak laperèz, sa ka vin kòz ou vin konsome anpil dròg, fimen sigarèt epi bwè alkòl anpil. Sa ka menm fè ou anvi touye tèt ou.  
Chanjman sa yo ka rive menm si ou pat janm gen abitud ak pwoblèm sa yo anvan !

# Laperèz nan lepriw kapab ranplase ak *Espwa nan lespriw*

Rele United Way of Rockland County nan [211](tel:212-264-2111)  
Pou ka jwenn swen ou sipò pou pwoblèm lajan ak lòt pwoblèm nan konpòtman w.



**New York HOPEline - Call 24/7**

If you or someone you care about needs help for Drugs, Alcohol or Gambling, Call 1-877-8-HOPENY (1-877-846-7369) or Text HOPENY (467369). There is hope and help. All calls are toll-free, anonymous and confidential.



Free, 24/7, Confidential Crisis Support



845-517-0400  
[www.RocklandHelp.org](http://www.RocklandHelp.org)



## **Ressous COVID-19 pou ede moun kap viv ak laperèz nan lespri yo.**

Si w gen yon asirans maladi, verifye plan an pou wè si sèvis konsèy yo ladanl ak kote ki pou al pran swen yo.

### **Nimewo telefòn pou ede moun ki gen laperèz nan lespri**

**Nimewo telefòn pou ede moun ki gen laperèz nan lespri yo akòz COVID-19 nan Eta New York :** (844) 863-9314 8:00 am – 10:00 pm

**Asosyasyon pou sante mantal/ lespri nan Rockland :** (845) 589-0671 7:00 am – 7:00 pm

**Depatman sante mantal/lespri nan Rockland :** (845) 364-2955 9:00 am – 3:00 pm – tout jou nèt

### **Nimewo pou asistans 24 sou 24, 7 sou 7**

**Ekip entèvansyon nan sante konpòtman :** (845) 517-0400 ou (844) 255-2478

Sèvis sante mantal/nan lespri si gen kriz ou ijans.

**Nimewo pou prevansyon pou moun ki anvi touye tèt yo:** (800) 273-8255

**Ijans pou moun ki anvi touye tèt yo/nimewo ou ka ekri sèlman :** Text GOT 5 to 741741

**Rediksyon estrès ou laperèz ak sipò finansye pou moun andikape:** Voye yon teks ki ekri RESILIENT nan (833) 632-0273

**Westchester Medical Center, nimewo pou asistans moun ki pè :** (914) 216-7733.

**Prevansyon pou moun ki anvi touye tèt / Nimewo a se :** (800) 273-8255

**Ijans pou ansyen konbatan/gèrye, rele nan :** (800) 273-8255

**Sant pou sekirite ak chanjman/ vyolans nan fanmi, rele nan :** (845) 634-3344

**Westchester Medical Center: nimewo ki disponib pou asiste moun si gen agresyon seksyèl ak ede viktim reprann lavi nòmal :** (833) 220-2444

**NYS Hope Line – Moun ki adikte ak jwèt ak konsome move sibstans, rele nan :** (877) 846-7349

### **Sipò pou ede moun fè dèy apre lanmò pwòch w**

**United Hospice – Sipò pou ede moun fè dèy:** (845) 634-4974

Sèvis pou ede moun fè dèy/ fanmi ki pèdi pwòch yo akòz COVID-19 la.

**Croix-Rouge – Sipò pou sante nan lespriw ( emosyonèl ak esprityèl) :** (585) 957-8187

Mete an kontak fanmi ki pèdi pwòch yo akòz COVID-19 la avèk konseye nan nan jesyon kriz, ak sipò pou sante nan lespri w.

### **Konsèy ak sipò: yon moun ou yon gwoup moun**

<http://rocklandgov.com/departments/mental-health/>

**VCS – Mental Health Clinic/ Klinik sante mantal :** (845) 634-5729 info@vcs-inc.org

Sèvis terapi pou yon moun ak jesyon medikaman pou jèn moun ak granmoun.

**Si w santi sante mantal atenn/lespriw pa ok :** (845) 445-6699

Sèvis konsèy pou timoun ak granmoun.

**Jawonio - Cornerstone Family Healthcare** (845) 563-8000 or Jawonio PROS program 845-708-2000 x 2300

Sèvis sikatri/malad mantal ak travay sosyal

**NAMI Rockland** (845) 359-8787 espayòl: (845) 359-8784

Atelye ki fèt sou rezo sosyal ak entènèt, pwogram pou moun santiw byen epi gwoup sipò pou timoun, jèn moun ak granmoun ki gen pwoblèm mantal ak fanmi epi zanmi yo.

**Mental Health Association of Rockland/ Asosyasyon sante mantal nan Rockland :** (845) 267-2172

Sèvis prevansyon, sipò, trètman pou timoun ak granmoun kap viv ak maladi mantal ou ki gen twoub ki gen rapò ka konsomasyon move sibstans.

**Mental Health Association of Westchester/ Asosyasyon sante mantal nan Westchester :** (914) 345-0700 ext. 7350

Terapi pou yon moun, pou gwoup moun ak fanmi. Medikaman pou timoun, jèn moun ak granmoun ak fanmi yo. Cliniques à Nyack et Haverstraw.

**Rockland Jewish Family Services/** (845) 354-2121

Terapi pou yon moun, pou gwoup moun ak fanmi. Medikaman pou timoun, jèn moun ak granmoun.

**BRIDGES** Joseph Dwyer Veterans Peer Support Program (845) 624-1366

Sipò pou konbatan ak konbatan ki konpran konsekans estrès post-tomatik/konsekans ki vini apre yon evènman fin pase.

### **èd nan jesyon konsomasyon sibstans ak jan sispann konsome**

**Conseil Rockland sur les dépendances à l'alcool et aux autres drogues/ Konsèy Rockland pou depandans ak alkòl ak lòt dwòg**

(845) 215-9788 Resous ki disponib pou akonpaye pwoblèm moun ki konsome sibstans epi ede yo fè preansyon ak retablisman.

**Mental Health Association of Rockland / Konsèy Rockland sou depandans ak alkòl ak lòt dwòg :** (845) 267-2172

Sevis trètman pou timoun, granmoun ak fanmi yo.

**Swivi trètman :** (845) 565-1162 ext. 453 Pou soutyen entansif ak rekiperasyon

**Si sante mantal ou atake :** (845) 445-6699 Trètman twoub pou moun ki konsome sibstans e ki vin depandan.