

需要談一談嗎？

在這些恐懼和不確定的時刻，尋求情緒或心理健康上的支持比以往任何時候都更為重要。如果您需要此支持，這些資源可以幫助您獲得所需的看護。

**諮詢：健康會員援助計劃，(646)473-6900;
Wellness@1199Funds.org**

如果您需要推薦提供諮詢或社會服務，福利基金會的健康會員援助計劃可以幫助您與所需資源聯繫起來。

社區資源

紐約市

**NYC WELL，(888) NYC-WELL (692-9355)
或 (800) 985-5990:**

NYC WELL已培訓了輔導員，他們將為遇到痛苦或其他心理健康問題的任何人提供多種語言的短暫支持，談話療法和危機諮詢。如果您需要討論的問題更加嚴重，他們將提供應對訊息，並推薦給其他資源以進行後續看護和其他的支持。

NAMI-NYC，(212) 684-3264: 全國精神疾病聯盟 (NAMI)的機密社區健康求助熱線在星期一至星期五，上午10:00至下午6:00，為有需要的人員提供服務。電話是由經過受過訓練的專業人員接聽。NAMI-NYC 還有一個每週的健康聊天群組，網址為 www.naminycmetro.org。

紐約州

紐約州心理健康辦事處情緒支持求助熱線，(844) 863-9314: 免費通話和保密的支持。該線是由志願者所組成，其中包括接受過危機諮詢培訓的心理健康專業人員。

NAMI-NYS，(518) 248-7634: 該臨時求助熱線是每週7天從上午8:00至晚上10:00，並為那些因COVID-19緊急情況而正在經歷壓力，焦慮和沮喪的人提供保密的支持。

有關定期更新之訊息，請瀏覽我們的網站
www.1199SEIUBenefits.org。

Èske w bezwen fè yon ti Pale?

Nan moman sa yo ki chaje ak laperèz ak ensètitid, li enpòtan pliske jamè pou w jwenn sipò emosyonèl oswa sipò pou sante mantal ou. Si w bezwen sipò sa a, resous sila yo kapab ede w jwenn swen ou bezwen an.

**Konsèy: Pwogram Asistans pou Byennèt Manm (Wellness Member Assistance Program), (646) 473-6900;
Wellness@1199Funds.org**

Si w bezwen referans pou sèvis konsèy oswa sèvis sosyal, Pwogram Asistans pou Byennèt Manm (Wellness Member Assistance Program) Fon Prestasyon an kapab ede konekte w avèk resous ou bezwen yo.

Resous Kominotè

VIL NOUYÒK

NYC WELL, (888) NYC-WELL (692-9355) oswa (800) 985-5990: NYC WELL gen konsèy ki espesyalize ki pral bay ti sipò, terapi konvèsasyon ak konsèy sou kriz nan plizyè lang pou nenpòt moun ki an detrès oswa ki gen lòt pwoblèm sante mantal. Si pwoblèm ou ta renmen diskite sou yo a pi grav, yo pral bay enfòmasyon sou kijan pou w adapte w epi y ap bay rekòmandasyon sou lòt resous pou swen swivi ak sipò anplis.

NAMI-NYC, (212) 684-3264: Liy asistans sante kominotè konfidansyèl sa a pou Alyans Nasyonal pou Maladi Mantal (National Alliance on Mental Illness, NAMI) gen anplwaye ki disponib de lendi a vandredi, apatide 10:00 am rive 6:00 pm, pou moun ki nan bezwen. Se pwofesyonèl ki resevwa fòmasyon ki reponn apèl yo. NAMI-NYC genyen yon gwoup tchat chak semèn sou byennèt, nan www.naminycmetro.org.

ETA NOUYÒK

Liy Asistans nan Biwo Sante Mantal pou Sipò Emosyonèl nan Eta New York (New York State Office of Mental Health Emotional Support Helpline), (844) 863-9314: Rele pou sipò gratis ak konfidansyèl. Se volontè, avèk tou pwofesyonèl sante mantal ki resevwa fòmasyon pou konsèy nan kriz k ap travay nan liy asistans lan.

NAMI-NYS, (518) 248-7634: Liy asistans tanporè sa a disponib de 8:00 am a 10:00 pm, sèt jou sou sèt, epi li ofri sipò konfidansyèl pou moun ki gen estrès, anksyete ak depresyon akòz ijans COVID-19 la.

Pou mizajou regilye, ale sou sitwèb nou an nan www.1199SEIUBenefits.org.



Prst. First Class
U.S. Postage
PAID
New York, NY
Permit No. 3700

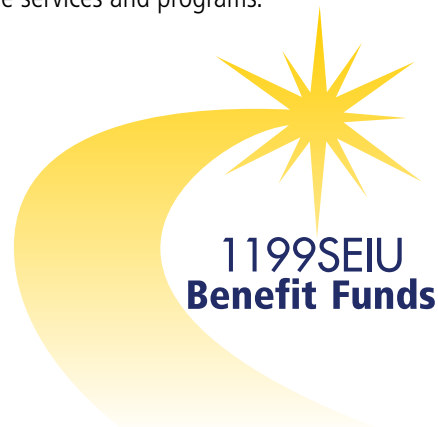
1199SEIU Benefit and Pension Funds
330 West 42nd Street
New York, NY 10036-6977
www.1199SEIUBenefits.org
Address Service Requested

Need to Talk?

During these times of fear and uncertainty, finding emotional or mental health support is more important than ever. If you need this support, these resources can help you get the care you need.

Benefit Fund's Wellness Member Assistance Program, (646) 473-6900; Wellness@1199Funds.org

If you need referrals for counseling or social services, the Benefit Fund's Wellness Member Assistance Program can help connect you with available services and programs.



1199SEIU
Benefit Funds

For regular updates, visit our website at www.1199SEIUBenefits.org.



Community Resources

NEW YORK CITY

NYC WELL, (888) NYC-WELL (692-9355) or (800) 985-5990: NYC WELL has trained counselors who will provide brief support, talk therapy and crisis counseling in multiple languages for anyone experiencing distress or other mental health issues. If the issues you need to discuss are more severe, they will provide coping information and referrals to other resources for follow-up care and additional support.

NAMI-NYC, (212) 684-3264: This confidential community health helpline of the National Alliance on Mental Illness (NAMI) is staffed Monday through Friday, from 10:00 am to 6:00 pm, for those in need. Calls are answered by trained professionals. NAMI-NYC also has a weekly wellness chat group, at www.naminycmetro.org.

NEW YORK STATE

New York State Office of Mental Health Emotional Support Helpline, (844) 863-9314: Call for free and confidential support. The line is staffed by volunteers, including mental health professionals, who have received training in crisis counseling.

NAMI-NYS, (518) 248-7634: This temporary helpline is available from 8:00 am to 10:00 pm, seven days a week, and offers confidential support for those experiencing stress, anxiety and depression brought on by the COVID-19 emergency.

¿Necesita Hablar con Alguien?

Durante estos tiempos de miedo e incertidumbre, obtener apoyo de salud mental o emocional es más importante que nunca. Si necesita este apoyo, estos recursos pueden ayudarle a obtener la atención que necesita.

Asesoramiento: Programa de Bienestar y Asistencia a los Miembros, (646) 473-6900; Wellness@1199Funds.org

Si necesita que lo deriven a asesoramiento o servicios sociales, el Programa de Bienestar y Asistencia a los Miembros del Fondo de Beneficios puede ayudarlo a ponerse en contacto con los recursos que necesita.

Recursos de la Comunidad

LA CIUDAD DE NUEVA YORK

NYC WELL, (888) NYC-WELL (692-9355) o (800) 985-5990: NYC WELL cuenta con terapeutas que brindan apoyo breve, psicoterapia y terapia para crisis en múltiples idiomas a cualquier persona que esté padeciendo angustia u otros problemas de salud mental. Si los asuntos sobre los que necesita hablar son más graves, ellos le brindarán información para lidiar con esos problemas y lo referirán a otros recursos para recibir atención de seguimiento y apoyo adicional.

NAMI-NYC, (212) 684-3264: Esta línea de ayuda de salud comunitaria de la National Alliance on Mental Illness (NAMI) es confidencial y opera de lunes a viernes, de 10:00 am a 6:00 pm, para aquellos que lo necesitan. Las llamadas son atendidas por profesionales capacitados. NAMI-NYC tiene un grupo de chat de bienestar semanal en www.naminycmetro.org.

EL ESTADO DE NUEVA YORK

Línea de Apoyo Emocional de la Oficina de Salud Mental del Estado de New York, (844) 863-9314: Puede llamar para obtener apoyo confidencial y gratuito. Esta línea es operada por voluntarios, incluidos profesionales de salud mental, que han recibido capacitación en terapia para crisis.

NAMI-NYS, (518) 248-7634: Esta línea de ayuda temporal está disponible de 8:00 am a 10:00 pm, los siete días de la semana, y ofrece apoyo confidencial para todas las personas que padecen estrés, ansiedad y depresión a causa de la emergencia del COVID-19.

Para actualizaciones regulares, visite nuestro sitio web en www.1199SEIUBenefits.org/es.

Вам нужно поговорить с кем-нибудь?

В нынешнее время тревоги и неопределенности трудно переоценить важность эмоциональной и психологической поддержки. Если вы нуждаетесь в такой поддержке, эти организации и программы могут помочь вам получить необходимую помощь.

Консультирование: Программа по оказанию помощи членам профсоюза Wellness Member Assistance Program, (646) 473-6900; Wellness@1199Funds.org

Если вам необходимо направление для получения консультационных или социальных услуг, программа фонда по оказанию помощи членам профсоюза Wellness Member Assistance Program может помочь вам связаться с соответствующими организациями.

Помощь от местных организаций

ГОРОД НЬЮ-ЙОРК

NYC WELL: (888) NYC-WELL (692-9355) или (800) 985-5990. Квалифицированные консультанты NYC WELL предоставляют короткие консультации, терапевтические беседы и кризисное консультирование на нескольких языках всем, кто испытывает сильный стресс или другие проблемы с психическим здоровьем. Если проблемы, которые вы хотите обсудить, являются серьезными, консультант посоветует, как с ними справиться, а также предоставит информацию о том, куда вы можете обратиться за дополнительной помощью и поддержкой.

NAMI-NYC: (212) 684-3264. Эта конфиденциальная местная горячая линия организации National Alliance on Mental Illness (NAMI) работает с понедельника по пятницу с 10:00 до 18:00 и оказывает помощь тем, кто в ней нуждается. Звонки принимают квалифицированные специалисты. NAMI-NYC также проводит еженедельный групповой чат, посвященный вопросам поддержания здоровья, через свой сайт, расположенный по адресу www.naminycmetro.org.

ШТАТ НЬЮ-ЙОРК

Горячая линия эмоциональной поддержки Управления по охране психического здоровья штата Нью-Йорк: (844) 863-9314. Позвоните, чтобы получить бесплатную и конфиденциальную поддержку. Эта линия укомплектована волонтерами, в числе которых специалисты по психическому здоровью, которые прошли обучение кризисному консультированию.

NAMI-NYS: (518) 248-7634. Эта временная горячая линия работает с 8:00 до 22:00 без выходных и предлагает конфиденциальную помощь тем, кто испытывает стресс, тревогу и депрессию в связи с пандемией COVID-19.

Чтобы быть в курсе регулярных обновлений, посетите наш сайт www.1199SEIUBenefits.org.