

हैमडन परिवार कल्याण सेवा और सहयोग

यदि आप या और कोई चिंतित हों तो:

किसी भी जीवन जोखिम व्यवस्था में सदैव 9-1-1 डायल करें

किसी और संकट की स्थिति में सदैव 2-1-1 पर संपर्क करें

आत्महत्या रोकने की जीवन रेखा: 1-800-273-8255 www.preventsuicidect.org

घरेलू हिंसा जीवन रेखा: 1-888-774-2900 www.CTSafeConnect.org

फ़ोन पर सहयोग

दोस्त को फ़ोन करें या वार्मलाइन पर संपर्क करें-- <https://portal.ct.gov/DMHAS/Programs-and-Services/Advocacy/Warm-Lines>

क्लिफ़र्ड बीर्स क्लिनिक- न्यू हेवन वार्मलाइन :

1-203-287-2460

सोमवार से गुरुवार 8:30AM - 7:00PM, शुक्रवार 8:30AM- 6:00PM

डी सी एफ़ टॉक इट ऑउट (DCF Talk it Out):

1-833-258-5011

सोमवार से शुक्रवार 8:00AM - 8:00PM, सप्ताहांत 1:00PM - 8:00PM

SAMHSA 24 घंटे संकट जीवन रेखा:

1-800-985-5990

यदि आप अकेला महसूस कर रहे हैं या आपको सहायता की ज़रूरत है

ऑनलाइन सहयोग

कनेक्टिकट बाल स्वास्थ्य व विकास संस्थान --

विभिन्न विषयों पर संपूर्ण रूप से कवरेज करने वाली वेबसाइट -- <https://www.chdi.org/news/news-events/covid-19>

“इन द रूम्स” कई तरह के ऑनलाइन मीटिंग्स जिसमें शामिल A.A, N.A., Al-Anon, All Recovery तथा कई और आत्मा से जुड़े हुए और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े हुए समूह उपलब्ध करता है। आप अपने पसंद का समूह चुन सकते हैं। www.InTheRooms.com

TOIVO सेंटर -- ऑनलाइन कल्याण पाठ
www.toivocenter.org

स्थानीय सहयोग

क्लिफर्ड बीर्स क्लिनिक -- बाल व परिवार समर्थन व स्वास्थ्य जीवन रेखा: 203-772-1270
www.cliffordbeersclinic.org

कॉर्नेल स्कॉट हिल स्वास्थ्य सेंटर -- (मेडिकल) 1-203-503-3000 (व्यावहारिक) 1-203-503-3055

हैमडन बाल सेंटर -- (आउट पेशेंट मानसिक स्वास्थ्य) 203-248-2116 ext. 308
www.childrenscenterhamden.org

खेल व गतिविधि समेत ऑनलाइन स्वास्थ्य लाभ मीटिंग व ZOOM Team SMART समूह --
seember@tccoh.org 1-475-227-5834

येल व्यावहारिक स्वास्थ्य सेवा हैमडन -- (वर्तमान ग्राहक तथा हस्पताल रिहाई) 1-203-288-6253

येल बाल अध्ययन (मानसिक व व्यवहारिक स्वास्थ्य) -- 1-203-737-4644

अधिक जानकारी के लिए कृपया सृजन रुबीनो, युवा सेवा संयोजक, से संपर्क करें: srubino@hamden.com

अपने पसंदीदा संगीत सुनें, गाना गाएँ, नृत्य करें, घूमने जाएं, अपने दोस्तों और परिवार वालों को फ़ोन/SMS/ईमेल करें, पकाएं या बेक करें, कोलाज बनाएँ, मूर्ति कला करें, डूडल करें, बाहर प्रकृति का आनंद लें, जाँग करें, सैर करें, हाइकिंग करें, पढ़ें, किसी से बात करें जो अकेले रहते हैं, किसी सार्थक चैरिटी को दान करें, मेडिटेशन करें