

Twoub Estrès Pos-Twomatik

Twoub Estrès Pos-Twomatik se yon reyaksyon
nòmal apre yon eksperyans ki vrèman boulvèse yon moun.
Ti liv sa a egzamine siy, sentòm ak etap
ou kapab pran pou trete PTSD.

Èske ou te janm fè yon eksperyans kote te gen anpil danje oswa kè sote? Tanpri koche ti kare ki gen nenpòt deklarasyon ki sanble avèk yon eksperyans w ap sibi.

- Kèk fwa, toudenkou, mwen santi bagay la ap rive yon lòt fwa ankò. Mwen pa janm konnen kilè sa pral rive.
- Mwen fè move rèv epi mwen gen move memwa sou evènman ki te fè m pè an.
- Mwen rete lwen kote ki raple m evènman an.
- Mwen sote epi mwen fache lè yon bagay rive san avètisman. Mwen toujou twò vijilan.
- Mwen gen difikilte pou fè moun konfyans oswa santi mwen pwòch ak moun.
- Kèk fwa mwen pa santi okenn emosyon.
- Mwen fache twò fasil.
- Mwen santi mwen koupab paske gen lòt moun ki te mouri epi mwen te viv.
- Mwen gen difikilte pou dòmi epi miskilati mwen yo rèd.

Twoub Estrès Pos-Twomatik (PTSD) se yon vrè maladi ki bezwen tretman.

Plizyè moun ki te sibi yo eksperyans ki te terifye yo anpil gen maladi sa a.

Se pa fòt ou epi ou pa oblije ap souffri.

**Li tiliv sa a la pou montre ou jan pou w jwenn èd.
Ou kapab vin santi ou pi byen epi rebran kontwòl lavi ou!**

Kisa Twoub Estrès Pos-Twomatik (PTSD) ye?

PTSD se yon vrè maladi. Moun kapab genyen li apre yon eksperyans ki boulvèse yo ak fè yo pè anpil. Yo kapab trete li ak medikaman avèk terapi.

Ou kapab gen PTSD apre:

- Yo te vyole ou oswa abize ou seksyèlman
- Yon moun nan fanmi ou te abize ou emosyonèlman oswa seksyèlman
- Ou te viktim yon krim vyolan
- Ou te nan yon aksidan machin oswa avyon
- Ou te nan yon siklòn, tònad, oswa dife
- Ou te nan lagè
- Ou te nan yon sitiasyon kote ou panse ou ta pral mouri, oswa
- Apre ou te wè nenpòt nan evènman sa yo ak pwòp je ou

Si ou gen PTSD, ou toujou ap fè move rèv oswa ap panse sou move eksperyans ki te pote anpil laterè nan vi ou a. Ou eseye evite nenpòt bagay ki raple ou eksperyans la.

Ou kapab santi ou fache oswa ou pa ka fè okenn moun konfyans. Sa ki pi rèd la, ou kapab vin pa gen okenn sousi pou pèsòn. Ou kapab toujou ap fè atansyon pou evite danje. Epi tou, ou kapab santi ou fache anpil lè yon bagay rive toudenkou oswa san avètisman.

Kilè PTSD kòmanse epi konbyen tan li dire?

Pou pifò moun, PTSD kòmanse nan yon peryòd twa mwa apre move evènman an. Pou kèk moun, se jis apre plizyè ane siy PTSD yo kòmanse parèt. Nenpòt moun nan nenpòt laj kapab gen PTSD. Menm timoun ka genyen li tou.

Gen moun ki retabli yo avan 6 mwa, pandan gen lòt ki gen sentòm maladi pandan plis tan pase sa.

Èske se mwen sèl ki gen maladi sa a?

Non. Ou pa poukont ou. Nan yon sèl ane, 5.2 milyon ameriken gen PTSD.

Fanm gen plis pase de fwa edmi chans pase gason pou devlope PTSD. Evenman twomatik ki asosye pi souvan ak PTSD pou gason se vyòl, batay nan lagè, neglijan lè yo te timoun ak abi fizik lè yo te timoun. Evènman ki pi twomatik pou fanm se vyòl, abi seksyèl, atak fizik, menas ak yon zam, ak abi fizik lè yo te timoun.

Ki Lòt Maladi Ki Gen Tandans Vini ak PTSD?

Anpil fwa gen lòt kondisyon tankou depresyon, abi alkòl/dwòg oswa lòt twoub anksyete ki vini ak PTSD. Chans pou tretman an reyisi ogmante lè yo idantifye lòt kondisyon sa yo byen epi yo trete yo tou.

Anpil fwa yo gen tèt fè mal, pwoblèm nan estoma, pwoblèm ak sistèm iminitè, doulè nan pwatrin, oswa malèz lòt kote nan kò a. Souvan, doktè trete sentòm yo san yo pa rann kont yo soti nan PTSD. Enstiti Nasyonan pou Sante Mantal la (NIMH) ankouraje founisè premye swen yo pou mande pasyan yo eksperyans ak vyolans, si gen moun yo fenk pèdi, ak evenman twomatik, sitou si sentòm yo ap plede retounen.

Lè yo detekte yon moun fè PTSD, nou rekòmande yo refere li bay yon pwofesyonèl nan domèn sante mantal ki gen eksperyans trete moun ki souffri maladi a.

Kisa mwen kapab fè pou ede tèt mwen?

Pale ak doktè ou sou eksperyans kap fè ou fache a ak kijan sa fè ou santi w. Di doktè ou si ou gen memwa ki fè ou pè, si ou santi w tris, oswa gen difikilte pou w dòmi oswa ou fache tout tan. Di doktè ou si pwoblèm nan fè w pa ka fè aktivite moun fè chak jou oswa viv vi ou. Ou kapab vle montre doktè ou ti liv sa a. Li kapab ede eksplike li kijan ou santi w. Mande doktè ou pou li fè yon egzamen medikal pou li sèten se pa yon lòt maladi ou genyen.

Mande doktè ou si li konn ede moun ki gen PTSD deja. Fòmasyon espesyal ede doktè trete moun ak PTSD pi byen. Si doktè ou pa gen fòmasyon espesyal, mande li non yon doktè oswa konseye ki genyen.

Kisa yon konseye oswa doktè kapab fè pou ede mwen?

Yon doktè kapab ba ou medikaman pou ede w gen mwens krent ak santi ou mwens rèd. Li kapab pran detwa semèn pou medikaman an mache.

Lè moun pale ak yon doktè oswa konseye ki gen fòmasyon espesyal, oswa ak lòt moun ki te pase menm eksperyans ak yo, sa ede anpil moun ki gen PTSD. Yo rele sa terapi. Terapi kapab ede ou egzamine move eksperyans ou te pase a.

Istwa yon moun:

"Aprè yo te atake mwen an, mwen te pè anpil, mwen te deprime, epi mwen te toujou fache. Mwen pa te vrèman ka dòmi ak manje. Menm lè mwen te eseye sispann panse sou sa ki te pase a, mwen te toujou fè yon pakèt vye rèv ak gen move memwa."

"Mwen te twouble epi mwen pa te konnen kote pou m ale pou m jwenn èd. Yon zanmi te di mwen pou m rele yon doktè. Doktè mwen te ede mwen jwenn yon doktè espesyal ki konnen sa PTSD ye."

"Mwen te oblije travay anpil, men apre bonjan medikaman ak tretman, mwen te kòmanse santi mwen nòmal ankò." "Mwen kontan mwen te rele doktè mwen jou sa a."

PTSD ak Militè

Si ou nan sèvis militè, ou kapab te wè moun kap batay. Ou kapab te nan yon misyon kote ou te an kontak ak eksperyans danjere ki te menase lavi ou. Yo kapab te tire dèyè ou, ou te wè yo tire yon zanmi ou, oswa wè youn mouri. Se kalite evènman sa yo ki kapab lakòz PTSD.

Ekspè yo panse PTSD rive:

- Nan anviwon 30% ansyen sòlda Vyètnam yo
- Nan nenpòt 10% ansyen sòlda Lagè Gòlf (Operasyon Desert Storm)
- Nan anviwon 25% ansyen sòlda lagè Afganistan an (Operasyon Enduring Freedom), ak ansyen sòlda lagè an Irak la (Operasyon Iraqi Freedom).

Lòt faktè ki nan sitiyasyon lagè kapab ajoute plis tansyon sou yon sitiyasyon ki deja gen tansyon epi li kapab kontribye nan PTSD ak lòt pwoblèm mantal. Faktè sa yo genyen kalite bagay ou fè nan gè a, politik ki gen nan gè a, kote li pase ak kalite enmi ou fè fas ak yo a.

Yon lòt bagay ki lakòz PTSD nan militè kapab chòk seksyèl nan militè (MST). Sa se nenpòt agresyon oswa asèlman seksyèl ou sibi pandan ou nan militè. MST kapab rive fanm kou gason epi li kapab pase pandan peryòd lapè, fòmasyon, oswa lagè.

Pami ansyen sòlda ki itilize swen sante Zafè Ansyen Sòlda (VA), anviwon:

- 23 nan 100 fanm (23%) te rapòte agresyon seksyèl lè yo te nan militè
- 55 nan 100 fanm (55%) ak 38 nan 100 gason (38%) te viktim asèlman seksyèl lè yo nan militè

Menm si chòk seksyèl nan militè pi komen kay fanm, plis pase mwatye nan tout ansyen sòlda ki gen chòk seksyèl yo se gason.

Pa bliye ou ka jwenn èd kounye a:

Pale ak doktè ou sou evènman an ak kijan li fè ou santi w. Si doktè ou pa gen fòmasyon espesyal pou trete moun ki gen PTSD, mande li non yon doktè oswa konseye ki genyen.

Rechèch Sou Twoub Estrès Pos-Twomatik

Pou ede moun kap souffri ak PTSD yo, NIMH ap soutni rechèch ki konsantre sou PTSD, ak etid ki trete sijè sa a sou zafè anksyete ak laperèz, pou jwenn pi bon fason pou ede moun jere chòk, ansanm ak pi bon fason pou trete epi evite maladi a nèt.

Rechèch Sou Faktè Risk Posib PTSD

Kounye a la, plizyè syantifik ap konsantre sou jèn ki jwe wòl nan kreyasyon memwa ki fè moun kapab pè yo. Lè yo konprann kijan memwa ki fè moun kapab pè yo devlope, sa pral ede rafine oswa twouve nouvo entèvansyon pou bese sentòm PTSD yo. Pa egzanp, rechèchè PTSD yo te lokalize jèn ki devlope:

Estatmin, yon pwoteyin ki nesese pou fòme memwa ki fè moun kapab pè yo. Nan yon etid yo te fè ak sourit, sa ki pa te kreye estatmin yo te gen mwens chans pase sourit nòmal yo pou te sezi, yon repons natirèl pou pwoteje tèt lè gen danje, apre yo te fè yon eksperyans ki fè pè anpil. Epi tou yo te montre mwens laperèz natirèl paske yo te gen plis volonte pou eksplòre espas ki louvri pase sourit ki te nòmal yo.¹

GRP (peptid kap lage gastrin), yon pwodwi chimik nan sèvo a ki degaje pandan sityasyon ki gen emosyon. Nan sourit, sanble GRP ede kontwole repons laperèz, epi lè manke GRP sa kapab lakòz pi gwo laperèz ak memwa ki kapab fè pè ki dire plis tan.²

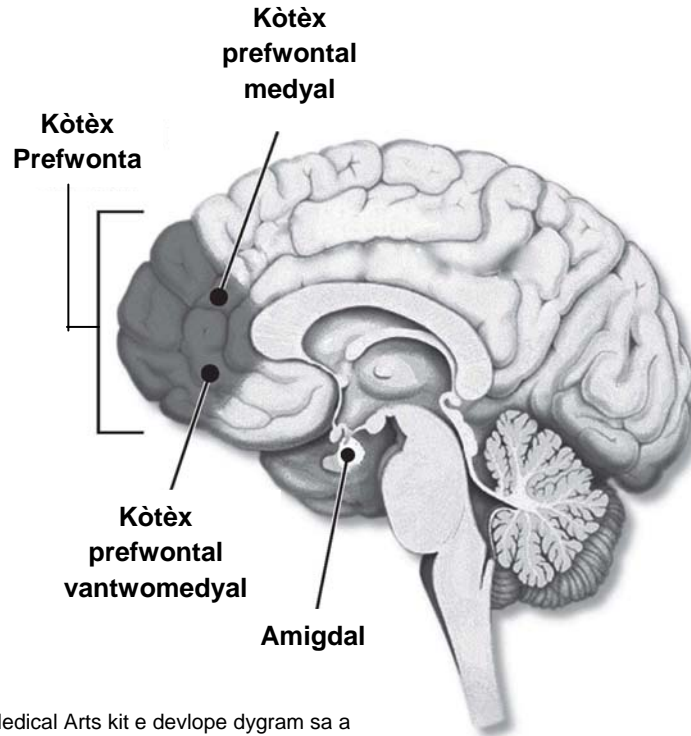
Rechèchè yo te jwenn yon vèsyon jèn 5HTTLPR a, ki kontwole nivo pwodwi chimik nan sèvo a ki rele sewotonin. Pwodwi chimik sa a gen pou wè ak imè ki genlè pouse repons laperèz la.³ Menm jan ak moun ki gen maladi mantal, sanble plizyè ti jèn ki gen yon ti kras efè ap travay ansanm nan PTSD.

Lè rechèchè yo etidye pati nan sèvo a ki gen pou wè ak laperèz ak tansyon, sa ede yo konprann pi byen kòz posibil PTSD. Gen yon pati nan sèvo ki rele amigdal ki jwe yo wòl nan emosyon, aprantisaj, ak memwa. Amigdal la parèt pi aktif lè moun ap aprann pè, oswa aprann pou pè yon bagay (tankou manyen yon fou ki cho), ansanm ak etap lè laperèz kòmanse ap disparèt, oswa aprann pou pa pè.⁴

Sanble kote pou estoke memwa kap disparèt ak bese laperèz orijinal la gen patisipasyon zòn kòtèks prefontal (PFC) sèvo a,⁴ pati devan ki fè travay tankou pran desizyon, rezoud pwoblèm, ak fè jijman an. Sèten kote nan PFC a jwe wòl ki yon ti jan diferan. Pa egzanp, lè li rann kont pa gen kontwòl pou yon sous estrès, pati nan mitan PFC a anpeche alam ki nan fon mitan nan sèvo a fonksyone epi kontwole repons estrès la.⁵ Pati devan nan mitan PFC a rele vantwomedyal epi li ede kenbe memwa laperèz alontèm kap disparèt yo epi gwosè pati sa nan sèvo a kapab afekte kapasite li pou fè sa.⁶

Diferans ant jèn sa yo oswa pati nan sèvo a kapab sèlman fasilite PTSD san se pa yo menm ki lakòz sentòm yo. Faktè anviwònman, tankou chòk lè moun nan timoun, chòk nan tèt, oswa eksperyans ak maladi mantal, kapab ogmante risk nan kote li afekte devlopman sèvo a.⁷ An plis, sanble faktè pèsonalite ak kognitif, tankou moun ki gen yon atitud pozitif ak tandans pou wè obstak nan yon fason pozitif oswa negatif, ansanm ak faktè sosyal, tankou si genyen soutyen sosyal ak si li itilize li, gen enfluyans sou fason moun adapte yo ak chòk.⁸

Estrikti sèvo ki enplike nan jan moun jere laperèz ak estrès



Plis rechèch kapab montre ki melanj faktè sa yo oswa lòt faktè yo kapab itilize pou prevwa kiyès ki pral devlope PTSD apre yon evenman twomatik ak kiyès ki pap devlope li.

Rechèch Sou Tretman PTSD

Kounye a la, yo kapab trete moun ki gen PTSD ak psiko-terapi (terapi kote moun nan "pale"), medikaman, oswa tout de mete ansanm.

Psiko-terapi

Terapi konpòtman kognitif (CBT) montre diferan fason pou panse ak aji devan evènman ki pote laperèz ki pwovoke sentòm PTSD yo. An plis li kapab ede kontwòle sentòm sa yo. Gen plizyè etap CBT, tankou:

Terapi kontak– fè moun itilize imaj nan tèt yo, ekri, oswa vizite kote chòk la te pase pou ede moun yo fè fas ak pran kontwòl sitiyasyon ki bay yo anpil pwoblèm nan.

Restriktirasyon kognitif – ankouraje moun yo pale sa yo panse sou chòk la (ki konn pa kòrèk anpil fwa), kesyone panse sa yo, epi ranplase yo ak panse ki pi ekilibre ak kòrèk.

Fòmasyon inokilasyon estrès – anseye teknik pou bese estrès ak pou jere estrès yon fason pou ede sentòm PTSD yo bese. Li ede korije panse ki pa fin egzakt sou chòk la tou.

Kounye a NIMH ap etidye sou kijan sèvo a reponn CBT parapò ak sertraline (Zoloft), youn nan de medikaman Administrasyon Alimantasyon ak Medikaman Etazini (FDA) otorize pou tretman PTSD. Rechèch sa a kapab ede klarifye poukisa kèk moun reponn byen ak medikaman epi gen lòt moun se ak psiko-terapi ki mache pi byen pou yo.

Medikaman

Nan yon ti etid, rechèchè NIMH yo te aprann pou moun ki deja ap pran prazosin (Minipress) lanwit, lè yo ajoute yon dòz pou lajounen sa te ede bese severite sentòm PTSD yo, ansanm ak jan yo aji lè yo sonje yon chòk an jeneral.⁹

Yon lòt medikaman ki enterese rechèchè yo se D-cycloserine (Seromycin), ki ogmante aktivite nan pwodwi chimik nan sèvo a ki rele NMDA. Pwodwi chimik sa a nesèsè pou elimine laperèz. Nan yon etid ak 28 moun ki pè kote ki wo, syantifik yo te aprann moun yo te trete ak D-cycloserine avan terapi kontak te montre yo gen mwens krent pandan sesyon terapi yo parapò ak moun ki pa te resevwa medikaman yo.¹⁰ Kounye a rechèchè yo ap etidye efè ki genyen lè yo itilize D-cycloserine pou trete PTSD.

Propranolol (Inderal), se yon kalite medikaman yo rele beta blokan yap etidye tou pou wè si li kapab ede bese estrès apre yon evènman twomatik epi koupe kreyasyon memwa ki fè moun kapab pè yo. Etid ki te fèt avan te bese oswa sanble yo te anpeche PTSD nan yon ti kras kantite moun ki te fè chòk.¹¹

Tretman Apre Gwo Chòk

Rechèchè NIMH yo ap teste apwòch kreyatif pou fè CBT disponib toupatou. Yo ap eseye ofri terapi pa entènèt pou moun ede tèt yo oswa terapi ak asistans pa telefòn. Epi tou yo ap eksplòre tretman ki mwens fòmèl pou moun ki gen ti reyaksyon estrès grav ka bese chans yo pou devlope PTSD ki devlope nèt.

Pa egzanp, nan yon premye etid, rechèchè yo te kreye yon sitwèb pou moun ede tèt yo ak yon konsèp fòmasyon inokilasyon estrès. Pou kòmanse, moun yo te rankontre fas a fas ak yon terapet. Apre rankont la, patisipan yo konekte sou sitwèb la pou jwenn plis enfòmasyon sou PTSD ak fason pou jere li. An plis, terapet yo ka kapab konekte sou sitwèb la tou pou bay yo konsèy ak direksyon lè yo bezwen sa. An jeneral, syantifik yo te aprann fason yo livre terapi sa a kapab yon bèl fason pou touche anpil moun kap soufri ak sentòm PTSD.¹²

Rechèchè yo ap travay pou amelyore metòd yo evalye moun, bay tretman bonè, ak swiv moun ki te fè gwo chòk; ansanm ak apwòch pou gide moun sa yo kote yo evalye tèt yo ak fè referans bay founisè swen sante mantal dapre bezwen yo genyen.

Sa kap vini pou rechèch sou PTSD

Dènye dis ane ki sot pase yo, te gen anpil pwogrè ki te fèt rapid nan fondasyon mantal ak byolojik PTSD ki te pèmèt syantifik vin konsantre sou yon objektif prevansyon ki reyalizab ak enpòtan.

Pa egzanp, NIMH te finanse rechèchè kap eksplore medikaman ki nèf ak medikaman pou trete maladi ki ra yo panse trete kòz PTSD nan yon efò pou anpeche maladi a. Gen lòt rechèch pou eseye amelyore faktè kognitif, pèsonalite ak faktè sosyal moun itilize pou pwoteje tèt yo ak pou minimize faktè risk pou evite PTSD ki devlope nèt apre chòk. Epi tou gen lòt rechèch kap eseye idantifye ki faktè ki detèmine si yon moun ki gen PTSD pral reponn byen ak yon kalite entèvansyon oswa yon lòt, pandan yap vize pou devlope plis tretman ki pèsonalize ak efikas.

Ki Kote Mwen Kapab Jwenn Plis Enfòmasyon?

MedlinePlus, yon sèvis Bibliyotèk Medsin Nasyonal Etazini ak Enstiti Nasyonal Pou Sante, bay enfòmasyon ajou ak lis resous sou lasante. Wap jwenn plis enfòmasyon sou PTSD nan:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/posttraumaticstressdisorder.html>.

En Español:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/posttraumaticstressdisorder.html>.

Gen enfòmasyon disponib sou entènèt, nan fòm PDF, oswa bwochi sou papyè yo voye pa lapòs. Si w ta renmen genyen piblikasyon NIMH yo, ou kapab kòmande yo nan <http://www.nimh.nih.gov> oswa kontakte NIMH nan nimewo yo ki pi ba a.

National Institute of Mental Health

[Enstiti Nasyonal Pou Sante Mantal]

Biwo Regleman, Planifikasyon ak Kominikasyon Lasyans

6001 Executive Boulevard

Room 8184, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Telefòn: 301-443-4513

Apèl Gratis: 1-866-615-NIMH (6464)

TTY: 1-866-415-8051 apèl gratis

Faks: 301-443-4279

Imèl: nimhinfo@nih.gov

Sant Nasyonal Pou Twoub Estrès Pos-Twomatik

[National Center for Posttraumatic Stress Disorder]

VA Medical Center (116D)

215 North Main Street

White River Junction, VT 05009

802-296-6300

www.ncptsd.va.gov

Referans

- 1 Shumyatsky GP, Malleret G, Shin RM, et al. *Stathmin, a Gene Enriched in the Amygdala, Controls Both Learned and Innate Fear*. Cell. 18 novanm 2005; 123(4):697-709.
- 2 Shumyatsky GP, Tsvetkov E, Malleret G, et al. *Identification of a signaling network in lateral nucleus of amygdala important for inhibiting memory specifically related to learned fear*. Cell. 13 desanm 2002; 111(6):905-918.
- 3 Hariri AR, Mattay VS, Tessitore A, et al. Serotonin transporter genetic variation and the response of the human amygdala. Science. 19 Jiyè 2002; 297(5580):400-403.
- 4 Milad MR, Quirk GJ. *Neurons in medial prefrontal cortex signal memory for fear extinction*. Nature. 7 novanm 2002; 420(6911):70-74.
- 5 Amat J, Baratta MV, Paul E, Bland ST, Watkins LR, Maier SF. *Medial prefrontal cortex determines how stressor controllability affects behavior and dorsal raphe nucleus*. Nat Neurosci. Mas 2005; 8(3):365-371.
- 6 Milad MR, Quinn BT, Pitman RK, Orr SP, Fischl B, Rauch SL. *Thickness of ventromedial prefrontal cortex in humans is correlated with extinction memory*. Proc Natl Acad Sci U S A. 26 Jiyè 2005; 102(30):10706-10711.
- 7 Gurvits TV, Gilbertson MW, Lasko NB, et al. *Neurologic soft signs in chronic posttraumatic stress disorder*. Arch Gen Psychiatry. Fevriye 2000; 57(2):181-186.
- 8 Brewin CR. Risk factor effect sizes in PTSD: what this means for intervention. J Trauma Dissociation. 2005; 6(2):123-130.
- 9 Taylor FB, Lowe K, Thompson C, et al. *Daytime Prazosin Reduces Psychological Distress to Trauma Specific Cues in Civilian Trauma Posttraumatic Stress Disorder*. Biol Psychiatry. 3 fevriye 2006.
- 10 Ressler KJ, Rothbaum BO, Tannenbaum L, et al. *Cognitive enhancers as adjuncts to psychotherapy: use of D-cycloserine in phobic individuals to facilitate extinction of fear*. Arch Gen Psychiatry. Novanm 2004; 61(11):1136-1144.
- 11 Pitman RK, Sanders KM, Zusman RM, et al. *Pilot study of secondary prevention of posttraumatic stress disorder with propranolol*. Biol Psychiatry. Janvyè 15 2002; 51(2):189-192.
- 12 Litz BTWL, Wang J, Bryant R, Engel CC. *A therapist-assisted Internet self-help program for traumatic stress*. Prof Psychol Res Pr. Desanm 2004; 35(6):628-634.

Biwo Sante Mantal Eta Nouyòk ap remèsye Enstiti Nasyonal Sante Mantal la ak Sant Nasyonal Pou Twoub Estrès Pos-Twomatik pou enfòmasyon nan ti liv sa a yo te bay yo.

Biwo Sante Mantal Eta Nouyòk te enprime liv sa a an jen 2008.

Eta Nouyòk
Andrew M. Cuomo, Gouvènè

Biwo Sante Mantal
Michael F. Hogan, Ph.D., Komisè

Pou plis enfòmasyon sou piblikasyon sa a:

**New York State Office of Mental Health
Community Outreach and Public Education Office**

[Biwo Sante Mantal Eta Nouyòk
Biwo Pou Asistans Kominote ak Edikasyon Piblik]
44 Holland Avenue
Albany, NY 12229
866-270-9857 (apèl gratis)
www.omh.ny.gov

Pou poze kesyon oswa pote plent sou sèvis sante mantal nan Nouyòk:

New York State Office of Mental Health

[Biwo Sante Mantal Eta Nouyòk]
Relasyon Kliyan
44 Holland Avenue
Albany, NY 12229
800-597-8481 (apèl gratis)

Pou enfòmasyon sou sèvis sante mantal nan kominote ou a,
kontakte biwo lokal NYSOMH ki pi pre ou a:

Western New York Field Office

[Biwo Nouyòk Nan Pati Lwès]
737 Delaware Avenue, Suite 200
Buffalo, NY 14209
(716) 885-4219

Central New York Field Office

[Biwo Nouyòk Nan Pati Santral]
545 Cedar Street, 2nd Floor
Syracuse, NY 13210-2319
(315) 426-3930

Hudson River Field Office

[Biwo nan Hudson River]
4 Jefferson Plaza, 3rd Floor
Poughkeepsie, NY 12601
(845) 454-8229

Long Island Field Office

[Biwo nan Long Island]
998 Crooked Hill Road, Building #45-3
West Brentwood, NY 11717-1087
(631) 761-2508

New York City Field Office

[Biwo Nouyòk Nan Vil Nouyòk]
330 Fifth Avenue, 9th Floor
New York, NY 10001-3101
(212) 330-1671