

Nếu Bạn Cần Trợ Giúp

Các văn phòng hỗ trợ thực hiện khảo sát này xin cảm ơn bạn đã tham gia. Tất cả các cuộc khảo sát đều ẩn danh người tham gia. Khảo sát sẽ chỉ được sử dụng để tìm hiểu về các hành vi sức khỏe của những người trẻ tuổi. Những thông tin trong khảo sát sẽ giúp chúng tôi đáp ứng tốt hơn nhu cầu của học sinh/sinh viên.

Nếu có thắc mắc về cuộc khảo sát, bạn có thể liên hệ với nhân viên Healthy Youth Survey (Khảo Sát Thanh Thiếu Niên Khỏe Mạnh) tại healthy.youth@doh.wa.gov. Nếu cuộc khảo sát này làm phiền hoặc gây khó chịu cho bạn và bạn muốn nói chuyện với ai đó, dưới đây là một vài số điện thoại để bạn liên hệ. Chúng tôi khuyến nghị bạn thực hiện một trong những điều sau đây ngay lập tức nếu bạn cảm thấy không thoải mái và muốn được trợ giúp:

- Nói chuyện với người lớn mà bạn tin tưởng trong gia đình hoặc cộng đồng của mình, chẳng hạn như cha/mẹ, huấn luyện viên, người cố vấn, hàng xóm và/hoặc nhà lãnh đạo đức tin.
- Nói chuyện với người lớn mà bạn tin tưởng ở trường, chẳng hạn như giáo viên, cố vấn, y tá, chuyên gia can thiệp hoặc hiệu trưởng.
- Liên hệ với một hoặc nhiều địa điểm được liệt kê bên dưới - *miễn phí* và *hoàn toàn bảo mật* - để được hỗ trợ về mặt tinh thần và tìm nơi trợ giúp.

Chủ Đề Trọng Tâm	Tên	Dịch Vụ	Giờ	Ngôn Ngữ/Dịch Vụ Văn Hóa Được Cung Cấp	Tùy Chọn Liên Hệ		
					internet	điện thoại	nhắn tin
Thanh Thiếu Niên thuộc Cộng Đồng Đồng Tính Nữ, Đồng Tính Nam, Song Tính, Chuyển Giới, Đang Xác Định Giới, Liên Giới Tính, Người Vô Tính và Khác	<i>The Trevor Project</i>	Sức Khỏe Tâm Thần cho Thanh Thiếu Niên thuộc Cộng Đồng Đồng Tính Nữ, Đồng Tính Nam, Song Tính, Chuyển Giới, Đang Xác Định Giới, Liên Giới Tính, Người Vô Tính và Khác	24/7	Chỉ Tiếng Anh	thetrevorproject.org (trò chuyện trực tiếp)	866.488.7386	Soạn tin nhắn "START" đến 678678
Thanh Thiếu Niên Bản Địa	<i>You Are Not Alone Network</i>	Sức Khỏe Tâm Thần cho Thanh Thiếu Niên Bản Địa	24/7	Tiếng Tây Ban Nha; Dịch Vụ cho Người Khiếm Thính và Khó Nghe	youarenotalonenetwork.org	877.209.1266	--
Bạo Lực Gia Đình/ Bóc Lột	<i>Domestic Violence Hotline</i>	Bạo Lực Gia Đình, Bạo Hành Trong Mọi Quan Hệ	24/7	Người Khiếm Thính, Khiếm Thị, Khó Nghe; Dịch Vụ cho Người Mỹ Bản Địa	https://www.thehotline.org/ (trò chuyện trực tiếp)	1.800.799.7233; TTY: 1.800.787.3224	Soạn tin nhắn "START" đến 88788
	<i>National Trafficking Hotline</i>	Lạm Dụng & Bóc Lột Tình Dục	24/7	Tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha, thêm các ngôn ngữ khác thông qua phiên dịch viên theo yêu cầu; Người khiếm thính & khuyết tật ngôn ngữ (quay số 711)	https://humantraffickinghotline.org/ (trò chuyện trực tiếp)	888.373.7888	Soạn tin nhắn BEFREE (233733)
Rối Loạn Ăn Uống	<i>National Eating Disorder Association</i>	Rối loạn ăn uống	☎ T2-T5 6:00 sáng-6:00 tối, T6 6:00 sáng-2:00 chiều ☎ T2-T5 8:00 sáng-6:00 tối, T6 8:00 sáng-2:00 chiều 💬 T2-T5 12:00 trưa-3:00 chiều, T6 10:00 sáng-2:00 chiều	Chỉ Tiếng Anh	www.nationaleatingdisorders.org	800.931-2237	Soạn tin nhắn "NEDA" đến 741741
Sử Dụng Chất Gây Nghiện	<i>Washington Teen Link</i>	Sức Khỏe Tâm Thần, Sử Dụng Chất Gây Nghiện, Bắt Nạt	☎ 6-9:30 tối ☎ 6-10:00 tối	Dịch thuật cho tất cả các ngôn ngữ; Người Khiếm Thính, Khiếm Thị, Khó Nghe thì sử dụng TTY	teenlink.org (trò chuyện trực tiếp)	866.833.6546	

			☎ 6-9:30 tối		☎ 866.833.6546
	<i>Washington Recovery Help Line</i>	Lạm Dụng Chất Gây Nghiện, Cờ Bạc, Sức Khỏe Tâm Thần	☎ 24/7 ☎ 24/7 ☎ T2-T6 9:00 sáng-9:00 tối	Giống như tổ chức chị em Washington Teen Link, được thể hiện ở trên	☎ https://www.warecoveryhelpline.org/ (email) ☎ 866.789.1511 ☎ 866.789.1511
	<i>Boys Town National Hotline</i>	Khủng Hoảng Tự Sát, Sức Khỏe Hành Vi, Lạm Dụng Chất Gây Nghiện, Nguồn Trợ Giúp Dành Cho Phụ Huynh	24/7	Tiếng Tây Ban Nha (đường dây nóng), dịch thuật và dịch vụ cho người khiếm thính và khuyết tật ngôn ngữ	☎ https://www.yourlifeyourvoice.org (email) ☎ 1.800.448.3000 ☎ Soạn tin nhắn "VOICE" đến 20121
Hỗ Trợ Đồng Trang Lừa	<i>Washington Teen Link</i>	Sức Khỏe Tâm Thần, Sử Dụng Chất Gây Nghiện, Bất Nạt	☎ 6-9:30 tối ☎ 6-10:00 tối ☎ 6-9:30 tối	Dịch thuật cho tất cả các ngôn ngữ; Người Khiếm Thính, Khiếm Thị, Khó Nghe thì sử dụng TTY	☎ teenlink.org (trò chuyện trực tiếp) ☎ 866.833.6546 ☎ 866.833.6546
	<i>National Teen Line</i>	Hỗ Trợ Sức Khỏe Tâm Thần Giữa Thanh Thiếu Niên Với Nhau	☎ 24/7 ☎ 6-10:00 tối ☎ 6-9:00 tối	Chỉ Tiếng Anh	☎ https://www.teenline.org/ (email) ☎ 800.852.8336 ☎ Soạn tin nhắn "TEEN" đến 839863
Sức Khỏe Tâm Thần	<i>Care Crisis Response Services</i>	Sức Khỏe Tâm Thần, Hỗ Trợ Tình Cảm, Phòng Chống Tự Tử	24/7	Tiếng Tây Ban Nha; Người Khiếm Thính & Khó Nghe	☎ lmHurting.org (trò chuyện trực tiếp) ☎ 988 hoặc 1.800.273.8255 ☎ 988 hoặc 1.800.273.8255
	<i>Washington Teen Link</i>	Sức Khỏe Tâm Thần, Sử Dụng Chất Gây Nghiện, Bất Nạt	☎ 6-9:30 tối ☎ 6-10:00 tối ☎ 6-9:30 tối	Dịch thuật cho tất cả các ngôn ngữ; Người Khiếm Thính, Khiếm Thị, Khó Nghe thì sử dụng TTY	☎ teenlink.org (trò chuyện trực tiếp) ☎ 866.833.6546 ☎ 866.833.6546
	<i>Washington Recovery Help Line</i>	Lạm Dụng Chất Gây Nghiện, Cờ Bạc, Sức Khỏe Tâm Thần	☎ 24/7 ☎ 24/7 ☎ T2-T6 9:00 sáng-9:00 tối	Giống như tổ chức chị em Washington Teen Link, được thể hiện ở trên	☎ https://www.warecoveryhelpline.org/ (email) ☎ 866.789.1511 ☎ 866.789.1511
	<i>Boys Town National Hotline</i>	Khủng Hoảng Tự Sát, Sức Khỏe Hành Vi, Lạm Dụng Chất Gây Nghiện, Nguồn Trợ Giúp Dành Cho Phụ Huynh	24/7	Tiếng Tây Ban Nha (đường dây nóng), dịch thuật và dịch vụ cho người khiếm thính và khuyết tật ngôn ngữ	☎ https://www.yourlifeyourvoice.org (email) ☎ 1.800.448.3000 ☎ Soạn tin nhắn "VOICE" đến 20121
	<i>National Suicide Prevention Lifeline</i>	Sức Khỏe Tâm Thần, Khủng Hoảng Tự Tử, Cảm Xúc Đau Khổ	24/7	Tiếng Tây Ban Nha; Người Khiếm Thính & Khó Nghe	☎ 988lifeline.org (trò chuyện trực tiếp) ☎ 988 hoặc 1.800.273.8255 ☎ 988 hoặc 1.800.273.8255
	<i>National Teen Line</i>	Hỗ Trợ Sức Khỏe Tâm Thần Giữa Thanh Thiếu Niên Với Nhau	☎ 24/7 ☎ 6 - 10:00 tối ☎ 6 - 9:00 tối	Chỉ Tiếng Anh	☎ https://www.teenline.org/ (email) ☎ 800.852.8336 ☎ Soạn tin nhắn "TEEN" đến 839863