

Если вам нужна помощь

Сотрудники отделов, при поддержке которых проводился этот опрос, благодарят вас за участие. Все опросы анонимные. Опросы будут использоваться только для изучения особенностей поведения молодежи в отношении здоровья. Эта информация позволит нам лучше удовлетворить потребности учеников.

Если у вас возникли вопросы относительно опроса, вы можете связаться с главным руководителем проекта по адресу электронной почты maayan.simckes@doh.wa.gov. Если опрос вызвал у вас тревогу или беспокойство и вы хотите с кем-то поговорить на эту тему, ниже приведен список номеров телефонов, по которым вы можете позвонить. Если вы чувствуете себя некомфортно и вам нужна помощь, предлагаем совершить одно из указанных действий прямо сейчас:

- поговорите со взрослым, которому вы доверяете в вашей семье или сообществе, например с родителем, тренером, наставником, соседом и (или) духовным лидером;
- поговорите со взрослым, которому вы доверяете в школе, например с учителем, школьным психологом, медсестрой, специалистом по работе с детьми или директором;
- обратитесь в одно или несколько мест, перечисленных ниже, за эмоциональной поддержкой и узнайте, где получить помощь.

Название	Номер телефона	Веб-сайт	Конфиденциальность	Стоимость
Круглосуточная горячая линия для сообщений	Отправьте сообщение с текстом «HOME» на номер 741-741	Crisistextline.org	Да	Бесплатно
Круглосуточная городская линия поддержки для подростков, девочек и мальчиков (унижения, агрессия, проблемы в школе, зависимость от химических веществ, отношения и депрессия)	Телефон: (800)448-3000 Отправьте сообщение с текстом «TEEN» на номер 839863	yourlifeyourvoice.org	Да	Бесплатно
Горячая линия по вопросам домашнего насилия	(800)799-7233	Живой чат: thehotline.org	Да	Бесплатно
You Are Not Alone Network (Сеть «Ты не один» для молодежи из числа коренного населения)	877-209-1266	Youarenotalonenetwork.org	Да	Бесплатно
Круглосуточная линия помощи Washington Recovery (линия помощи по вопросам злоупотребления психотропными веществами, проблем с азартными играми и психическим здоровьем)	Принимаются звонки или текстовые сообщения по номеру: (866)789-1511	warecoveryhelpline.org	Да	Бесплатно
Национальная горячая линия по вопросам предотвращения самоубийств	(800)273-TALK (8255)	suicidepreventionlifeline.org	Да	Бесплатно
Службы по оказанию помощи в кризисных ситуациях (психическое здоровье)	(800)584-3578	imhurting.org	Да	Бесплатно
Washington Teen Link (Линия связи для подростков штата Вашингтон) — подростки-волонтеры на связи с 18:00 до 22:00	Принимаются звонки или текстовые сообщения по номеру: (866)833-6546	Живой чат: teenlink.org/chat/	Да	Бесплатно
The Trevor Project (Проект «Тревор» для молодежи из сообщества ЛГБТ)	866-488-7386 или отправьте сообщение с текстом «START» на номер 678-678	thetrevorproject.org	Да	Бесплатно
Национальная линия для подростков	800-852-8336 или отправьте сообщение с текстом «TEEN» на номер 83936	Teenonline.org	Да	Бесплатно