

## Якщо вам потрібна допомога

Співробітники відділів, за підтримки яких проводиться це опитування, дякують вам за участь. Усі опитування анонімні. Опитування використовуються лише для збору даних про особливості поведінки молоді у відношенні до здоров'я. Ця інформація допоможе нам краще задовольнити потреби учнів.

Якщо у вас виникли питання з приводу опитування, ви можете звернутися до головного керівника проекту за адресою електронної пошти [maayan.simckes@doh.wa.gov](mailto:maayan.simckes@doh.wa.gov). Якщо опитування викликало у вас хвилювання або занепокоєння й ви хочете з кимось про це поговорити, нижче наведено контактні дані служб і організацій, до яких ви можете звернутись. Якщо ви відчуваєте дискомфорт або потребуєте допомоги, рекомендуємо вам виконати одну з наведених нижче дій прямо зараз:

- поговоріть із дорослим, якому довіряєте у вашій родині або спільноті, наприклад з одним із батьків, тренером, наставником, сусідом і (або) духовним лідером;
- поговоріть із дорослим, якому ви довіряєте в школі, наприклад з учителем, шкільним психологом, медсестрою, спеціалістом по роботі з дітьми або директором;
- зверніться до однієї або кількох наведених нижче служб, щоб отримати емоційну підтримку та дізнатися, куди можна звернутися по допомогу.

Назва	Номер телефону	Вебсайт	Конфіденційність	Вартість
<b>Цілодобова лінія для екстрених повідомлень</b>	Надішліть текстове повідомлення зі словом «HOME» на номер 741-741	<a href="http://Crisistextline.org">Crisistextline.org</a>	Так	Безкоштовно
<b>Цілодобова міська лінія підтримки для підлітків, хлопців і дівчат</b> (знуцання, агресія, проблеми в школі, залежність від хімічних речовин, стосунки та депресія)	Телефонуйте за номером: (800)448-3000 Надішліть текстове повідомлення зі словом «TEEN» на номер 839863	<a href="http://yourlifeyourvoice.org">yourlifeyourvoice.org</a>	Так	Безкоштовно
<b>Гаряча лінія з питань домашнього насильства</b>	(800)799-7233	Живий чат: <a href="http://thehotline.org">thehotline.org</a>	Так	Безкоштовно
<b>You Are Not Alone Network (Мережа «Ти не один» для молоді з числа корінних жителів)</b>	877-209-1266	<a href="http://Youarenotalonenetwork.org">Youarenotalonenetwork.org</a>	Так	Безкоштовно
<b>Цілодобова лінія допомоги Washington Recovery</b> (лінія допомоги з питань зловживання психотропними речовинами, проблем із залежністю від азартних ігор і психічним здоров'ям)	Зателефонуйте або надішліть текстове повідомлення на номер: (866)789-1511	<a href="http://warecoveryhelpline.org">warecoveryhelpline.org</a>	Так	Безкоштовно
<b>Національна лінія запобігання самогубствам</b>	(800)273-TALK (8255)	<a href="http://suicidepreventionlifeline.org">suicidepreventionlifeline.org</a>	Так	Безкоштовно
<b>Служби допомоги в кризових ситуаціях</b> (психічне здоров'я)	(800)584-3578	<a href="http://imhurting.org">imhurting.org</a>	Так	Безкоштовно
<b>Washington Teen Link (Лінія зв'язку для підлітків штату Вашингтон)</b> – підлітки-волонтери на зв'язку з 18:00 до 22:00	Зателефонуйте або надішліть текстове повідомлення на номер: (866)833-6546	Живий чат: <a href="http://teenlink.org/chat/">teenlink.org/chat/</a>	Так	Безкоштовно
<b>The Trevor Project (Проект «Тревор» для молоді зі спільноти ЛГБТ)</b>	866-488-7386 або надішліть повідомлення зі словом «START» на номер 678-678	<a href="http://thetrevorproject.org">thetrevorproject.org</a>	Так	Безкоштовно
<b>Національна лінія для підлітків</b>	800-852-8336 або надішліть текстове повідомлення зі словом «TEEN» на номер 83936	<a href="http://Teenonline.org">Teenonline.org</a>	Так	Безкоштовно