

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 Nghiên Cứu Viên Chính của dự án theo địa chỉ maayan.simckes@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 dưới đây để được hỗ trợ về mặt tinh thần và tìm nơi hỗ trợ.

Tên	Số Điện Thoại	Trang Web	Bảo Mật	Chi Phí
Đường Dây Trợ Giúp Khủng Hoảng 24 Giờ	Soạn tin nhắn "HOME" đến số 741-741	Crisistextline.org	Có	Không
Đường Dây Hỗ Trợ Thanh Niên Nam Nữ 24 Giờ (lạm dụng, tức giận, các vấn đề ở trường học, phụ thuộc vào hóa chất, các mối quan hệ và trầm cảm)	Gọi: (800)448-3000 Soạn tin nhắn "TEEN" đến 839863	yourlifeyourvoice.org	Có	Không
Đường Dây Nóng Bạo Lực Gia Đình	(800)799-7233	Trò Chuyện Trực Tiếp: thehotline.org	Có	Không
Mạng Lưới Bạn Không Đơn Độc (dành cho Thanh Thiếu Niên Bản Xứ)	877-209-1266	Youarenotalonenetwork.org	Có	Không
Đường Dây Trợ Giúp Phục Hồi Washington – 24 giờ (đường dây trợ giúp về lạm dụng chất gây nghiện, có vấn đề về cờ bạc và sức khỏe tâm thần)	Gọi điện hoặc gửi tin nhắn tới: (866)789-1511	warecoveryhelpline.org	Có	Không
Đường Dây Nóng Quốc Gia về Phòng Chống Tự Tử	(800)273-TALK (8255)	suicidepreventionlifeline.org	Có	Không
Dịch Vụ Ứng Phó Khủng Hoảng Chăm Sóc (sức khỏe tâm thần)	(800)584-3578	imhurting.org	Có	Không
Liên Kết Thanh Thiếu Niên Washington – thanh thiếu niên làm tình nguyện viên 6-10 giờ tới	Gọi điện hoặc gửi tin nhắn tới: (866)833-6546	Trò Chuyện Trực Tiếp: teenlink.org/chat/	Có	Không
Dự Án Trevor (dành cho thanh thiếu niên thuộc giới LGBTQ (Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer, Người Đồng Tính Nữ, Người Đồng Tính Nam, Người Lưỡng Tính, Người Chuyển Đổi Giới Tính và Người Đồng Tính Luyến Ái))	866-488-7386 hoặc nhắn tin START gửi tới 678-678	thetrevorproject.org	Có	Không
Đường Dây Quốc Gia Trợ Giúp Thanh Thiếu Niên	800-852-8336 hoặc nhắn tin TEEN gửi tới 83936	Teenonline.org	Có	Không