

若您需要帮助

感谢您参加青少年健康调查！您的调查回复将被严格保密，没有人会知道您的具体回答。您提供的信息将帮助我们更好地满足全州学生的需求。如果您对调查有疑问，可联系青少年健康调查工作人员，电话：healthy.youth@doh.wa.gov。如果调查让您感到困扰或不安，想找人倾诉，建议您立即采取以下措施之一：

- 与家庭或社区中您信任的成年人交流，比如父母、教练、导师、邻居和/或宗教领袖。
- 与学校里您信任的成年人交流，比如老师、辅导员、护士、干预专家或校长。
- 联系下面列出的一个或多个优秀组织获取情感支持并了解求助渠道 - 服务免费且完全保密：

LGBTQ+ 青少年

名称	服务内容	服务时间	提供的语言/文化服务	联系方式
<i>特雷弗计划</i>	LGBTQ青少年心理健康	全天候	仅英语	thetrevorproject.org （在线聊天） ☎ 866.488.7386 📱 发送短信“START”至 678678

原住民青少年

名称	服务内容	服务时间	提供的语言/文化服务	联系方式
<i>你并不孤单支持网络</i>	原住民青少年心理健康	全天候	英语和西班牙语；失聪者与听力障碍者服务	youarenotalonenetwork.org ☎ 877.209.1266
<i>原住民坚强生命线</i>	原住民服务心理健康	全天候	英语咨询师，可通过随叫随到的口译员提供其他语言服务	https://nativelifeline.org/ ☎ 988 并按4

家庭暴力/剥削

名称	服务内容	服务时间	提供的语言/文化服务	联系方式
<i>家庭暴力热线</i>	家庭暴力、关系虐待	全天候	英语和西班牙语，可通过口译员提供其他语言服务；失聪者、失明者、听力障碍者；美洲原住民服务内容	https://www.thehotline.org/ （在线聊天） ☎ 1.800.799.7233; TTY: 1.800.787.3224 📱 发送短信“START”至 88788
<i>国家人口贩卖热线</i>	性虐待与性剥削	全天候	英语和西班牙语，可通过随叫随到的口译员提供其他语言服务；听障及语障人士（拨打711）	https://humantraffickinghotline.org/ （在线聊天） ☎ 888.373.7888 📱 发送短信BEFREE (233733)

饮食障碍

名称	服务内容	服务时间	提供的语言/文化服务	联系方式
<i>国家饮食紊乱协会</i>	饮食障碍	☎ 周一至周四上午6点至下午6点，周五上午6点至下午2点 ☎ 周一至周四上午8点至下午6点，周五上午8点至下午2点 📱 周一至周四中午12点至下午3点，周五上午10点至下午2点	仅英语	https://www.nationaleatingdisorders.org/ ☎ 800.931-2237 📱 发送短信“NEDA”至 741741

物质滥用

名称	服务内容	服务时间	提供的语言/文化服务	联系方式
华盛顿青少年热线	心理健康、物质滥用、欺凌行为	☎ 下午6点至晚9:30 ☎ 下午6点至晚10点 ☎ 下午6点至晚9:30	英语和西班牙语，可提供其他语言翻译；为失聪者、失明者、听力障碍者提供TTY服务	☎ teenlink.org （在线聊天） ☎ 866.833.6546 ☎ 866.833.6546
华盛顿恢复求助热线	物质滥用、问题赌博、心理健康	☎ 全天候 ☎ 全天候 ☎ 周一至周五上午9点至晚9点	与上文所述的姊妹机构“华盛顿青少年热线”相同	☎ https://www.warecoveryhelpline.org/ （电子邮件） ☎ 866.789.1511 ☎ 866.789.1511
男孩镇国家热线	自杀危机、行为健康、物质滥用、家长资源	全天候	英语和西班牙语；提供翻译服务和听障及语障人士服务	☎ https://www.yourlifeyourvoice.org （电子邮件） ☎ 1.800.448.3000 ☎ 发送短信“VOICE”至 20121

同伴支持

名称	服务内容	服务时间	提供的语言/文化服务	联系方式
华盛顿青少年热线	心理健康、物质滥用、欺凌行为	☎ 下午6点至晚9:30 ☎ 下午6点至晚10点 ☎ 下午6点至晚9:30	英语和西班牙语，可提供其他语言翻译；为失聪者、失明者、听力障碍者提供TTY服务	☎ teenlink.org （在线聊天） ☎ 866.833.6546 ☎ 866.833.6546
国家青少年热线	青少年对青少年心理健康支持	☎ 全天候 ☎ 下午6点至晚10点 ☎ 下午6点至晚9点	仅英语	☎ https://www.teenline.org/ （电子邮件） ☎ 800.852.8336 ☎ 发送短信“TEEN”至 839863

心理健康

名称	服务内容	服务时间	提供的语言/文化服务	联系方式
关怀危机响应服务	心理健康、情感支持、自杀预防	全天候	英语和西班牙语；失聪者与听力障碍者服务	☎ ImHurting.org （在线聊天） ☎ 988 或 1.800.273.8255 ☎ 988 或 1.800.273.8255
华盛顿青少年热线	心理健康、物质滥用、欺凌行为	☎ 下午6点至晚9:30 ☎ 下午6点至晚10点 ☎ 下午6点至晚9:30	英语和西班牙语，可提供其他语言翻译；为失聪者、失明者、听力障碍者提供TTY服务	☎ teenlink.org （在线聊天） ☎ 866.833.6546 ☎ 866.833.6546
华盛顿恢复求助热线	物质滥用、问题赌博、心理健康	☎ 全天候 ☎ 全天候 ☎ 周一至周五上午9点至晚9点	与上文所述的姊妹机构“华盛顿青少年热线”相同	☎ https://www.warecoveryhelpline.org/ （电子邮件） ☎ 866.789.1511 ☎ 866.789.1511
男孩镇国家热线	自杀危机、行为健康、物质滥用、家长资源	全天候	英语和西班牙语；提供翻译服务和听障及语障人士服务	☎ https://www.yourlifeyourvoice.org （电子邮件） ☎ 1.800.448.3000 ☎ 发送短信“VOICE”至 20121
国家自杀预防生命线	心理健康、自杀危机、情绪困扰	全天候	英语和西班牙语；可通过随叫随到的口译员提供其他语言服务	☎ 988lifeline.org （在线聊天） ☎ 988 或 1.800.273.8255 ☎ 988 或 1.800.273.8255
国家青少年热线	青少年对青少年心理健康支持	☎ 全天候 ☎ 下午6点至晚10点 ☎ 下午6点至晚9点	仅英语	☎ https://www.teenline.org/ （电子邮件） ☎ 800.852.8336 ☎ 发送短信“TEEN”至 839863