

Если вам нужна помощь

Благодарим за участие в опросе «Здоровая молодежь»! Ваши ответы будут сохранены в тайне и никто не узнает, что именно вы ответили. Предоставленная вами информация поможет нам успешнее удовлетворять потребности молодежи по всему штату. Если у вас возникнут вопросы об этом опроснике, вы можете обратиться к сотрудникам опроса «Здоровая молодежь» на healthy.youth@doh.wa.gov. Если опрос разочаровал или раздражает вас и вы хотите с кем-нибудь поговорить об этом, то советуем вам сделать одно из следующего прямо сейчас:

- Поговорите со взрослым, которому или которой вы доверяете — в вашей семье или сообществе, например, с одним из родителей, тренером, наставником, соседом и/или духовным лидером.
- Поговорите со взрослым, которому или которой вы доверяете — в вашей школе, например, с учителем, консультантом, медсестрой, специалистом по мерам терапевтического вмешательства или с директором.
- Обратитесь в одну или несколько отличных организаций, перечисленных ниже — бесплатно и полностью конфиденциально — для получения эмоциональной поддержки и информации о том, где можно получить помощь:

Молодежь ЛГБТК+

Название	Услуги	Часы работы	Язык/обслуживание с учетом культуры	Как связаться
<i>The Trevor Project</i>	Поддержка психического здоровья для молодежи ЛГБТК+	24/7	Только английский	thetrevorproject.org (живой чат) ☎ 866.488.7386 📩 Отправьте сообщение "START" по номеру 678678

Для молодежи из числа коренных жителей США

Название	Услуги	Часы работы	Язык/обслуживание с учетом культуры	Как связаться
<i>Сеть «Вы не одиноки» (You Are Not Alone Network)</i>	Поддержка психического здоровья для молодежи из числа коренных жителей Америки	24/7	Английский и испанский, услуги для глухих и слабослышащих	youarenotalonenetwork.org ☎ 877.209.1266
<i>Линия жизни «Коренные и сильные» (Native & Strong Lifeline)</i>	Поддержка психического здоровья для коренных жителей Америки	24/7	Англоговорящие консультанты, другие языки доступны посредством устного перевода по телефону	https://nativelifeline.org/ ☎ 988 и нажмите 4

Домашнее насилие/эксплуатация

Название	Услуги	Часы работы	Язык/обслуживание с учетом культуры	Как связаться
<i>Горячая линия по борьбе с домашним насилием (Domestic Violence Hotline)</i>	Защита жертв домашнего насилия и жестокого обращения в отношениях	24/7	Английский и испанский, другие языки доступны посредством устного перевода по телефону, перевод для глухих, слепых и слабослышащих; для коренных жителей США Услуги	https://www.thehotline.org/ (живой чат) ☎ 1.800.799.7233; ТТУ: 1.800.787.3224 📩 Отправьте сообщение "START" по номеру 88788
<i>Национальная горячая линия по борьбе с торговлей людьми (National Trafficking Hotline)</i>	Помощь в случае сексуального насилия и эксплуатации	24/7	Английский и испанский, другие языки доступны посредством устного перевода по телефону, перевод для лиц с нарушениями слуха и речи (наберите 711)	https://humantraffickinghotline.org/ (живой чат) ☎ 888.373.7888 📩 Отправьте сообщение BEFREE по номеру (233733)

Расстройства пищевого поведения

Название	Услуги	Часы работы	Язык/обслуживание с учетом культуры	Как связаться
<i>Национальная Ассоциация по борьбе с расстройствами пищевого поведения (National Eating Disorder Association)</i>	Расстройства пищевого поведения	☎ Пн-Чт 06:00 — 18:00, Пт 06:00 — 14:00 ☎ Пн-Чт 08:00 — 18:00, Пт 08:00 — 14:00 📩 Пн-Чт 12:00 — 15:00, Пт 10:00 — 14:00	Только английский	https://www.nationaleatingdisorders.org/ ☎ 800.931-2237 📩 Отправьте сообщение "NEDA" по номеру 741741

Помощь в случае употребления психоактивных веществ

Название	Услуги	Часы работы	Язык/обслуживание с учетом культуры	Как связаться
<i>Washington Teen Link</i>	Поддержка психического здоровья, помощь при употреблении психоактивных веществ и при буллинге	☎ 18:00 — 21:30 ☎ 18:00 — 22:00 ☎ 18:00 — 21:30	Английский и испанский, устные переводчики для других языков, перевод для глухих, слепоглухих, слабослышащих пользователей телетайпа (TTY)	☎ teenlink.org (живой чат) ☎ 866.833.6546 ☎ 866.833.6546
<i>Вашингтонская Горячая линия для поддержки при восстановлении (Washington Recovery Help Line)</i>	Помощь при употреблении психоактивных веществ и при игровой зависимости, поддержка психического здоровья	☎ 24/7 ☎ 24/7 ☎ Пн-Пт 9:00—21:00	Как и в родственной организации Washington Teen Link, показано выше	☎ https://www.warecoveryhelpline.org/ (электронная почта) ☎ 866.789.1511 ☎ 866.789.1511
<i>Национальная горячая линия Boys Town</i>	Помощь при суицидальном кризисе, поддержка психического здоровья, помощь при употреблении психоактивных веществ, ресурсы для родителей	24/7	Английский и испанский, услуги перевода на другие языки и для лиц с нарушениями слуха и речи	☎ https://www.yourlifeyourvoice.org (электронная почта) ☎ 1.800.448.3000 ☎ Отправьте сообщение "VOICE" по номеру 20121

Помощь от сверстников

Название	Услуги	Часы работы	Язык/обслуживание с учетом культуры	Как связаться
<i>Washington Teen Link</i>	Поддержка психического здоровья, помощь при употреблении психоактивных веществ и при буллинге	☎ 18:00 — 21:30 ☎ 18:00 — 22:00 ☎ 18:00 — 21:30	Английский и испанский, устные переводчики для других языков, перевод для глухих, слепоглухих, слабослышащих пользователей телетайпа (TTY)	☎ teenlink.org (живой чат) ☎ 866.833.6546 ☎ 866.833.6546
<i>Национальная горячая линия для подростков (National Teen Line)</i>	Поддержка психического здоровья — подростки помогают подросткам	☎ 24/7 ☎ 18:00 — 22:00 ☎ 18:00 — 21:00	Только английский	☎ https://www.teenline.org/ (электронная почта) ☎ 800.852.8336 ☎ Отправьте сообщение "TEEN" по номеру 839863

Психическое здоровье

Название	Услуги	Часы работы	Язык/обслуживание с учетом культуры	Как связаться
<i>Служба реагирования в кризисных состояниях (Care Crisis Response Services)</i>	Поддержка психического здоровья, эмоциональная поддержка, предотвращение суицида	24/7	Английский и испанский, перевод для глухих и слабослышащих	☎ lmHurting.org (живой чат) ☎ 988 или 1.800.273.8255 ☎ 988 или 1.800.273.8255
<i>Washington Teen Link</i>	Поддержка психического здоровья, помощь при употреблении психоактивных веществ и при буллинге	☎ 18:00 — 21:30 ☎ 18:00 — 22:00 ☎ 18:00 — 21:30	Английский и испанский, устные переводчики для других языков, перевод для глухих, слепоглухих, слабослышащих пользователей телетайпа (TTY)	☎ teenlink.org (живой чат) ☎ 866.833.6546 ☎ 866.833.6546
<i>Вашингтонская Горячая линия для поддержки при восстановлении (Washington Recovery Help Line)</i>	Помощь при употреблении психоактивных веществ и при игровой зависимости, поддержка психического здоровья	☎ 24/7 ☎ 24/7 ☎ Пн-Пт 9:00—21:00	Как и в родственной организации Washington Teen Link, показано выше	☎ https://www.warecoveryhelpline.org/ (электронная почта) ☎ 866.789.1511 ☎ 866.789.1511
<i>Национальная горячая линия Boys Town</i>	Помощь при суицидальном кризисе, поддержка психического здоровья, помощь при употреблении психоактивных веществ, ресурсы для родителей	24/7	Английский и испанский, услуги перевода на другие языки и для лиц с нарушениями слуха и речи	☎ https://www.yourlifeyourvoice.org (электронная почта) ☎ 1.800.448.3000 ☎ Отправьте сообщение "VOICE" по номеру 20121
<i>Национальная телефонная консультационная линия предупреждения суицидов (National Suicide Prevention Lifeline)</i>	Поддержка психического здоровья, помощь при суицидальном кризисе и эмоциональной подавленности	24/7	Английский и испанский, другие языки доступны посредством устного перевода по телефону	☎ 988lifeline.org (живой чат) ☎ 988 или 1.800.273.8255 ☎ 988 или 1.800.273.8255
<i>Национальная горячая линия для подростков (National Teen Line)</i>	Поддержка психического здоровья — подростки помогают подросткам	☎ 24/7 ☎ 18:00 — 22:00 ☎ 18:00 — 21:00	Только английский	☎ https://www.teenline.org/ (электронная почта) ☎ 800.852.8336 ☎ Отправьте сообщение "TEEN" по номеру 839863