

Якщо вам необхідна допомога

Дякуємо за участь в опитуванні Healthy Youth Survey! Ваші відповіді в опитуванні зберігаються конфіденційно, і ніхто не дізнається, як ви відповіли на запитання. Надана вами інформація допоможе нам краще задовольняти потреби студентів по всьому штату. Якщо у вас є запитання щодо опитування, ви можете звернутися до співробітників Healthy Youth Survey за адресою healthy.youth@doh.wa.gov. Якщо опитування вас занепокоїло або засмутило, і ви хочете поговорити про це з кимось, радимо вам негайно зробити одне з наступного:

- Поговоріть з дорослою людиною, якій ви довіряєте, у своїй родині чи громаді, наприклад, з батьками, тренером, наставником, сусідом та/або релігійним лідером.
- Поговоріть у школі з дорослою людиною, якій ви довіряєте, наприклад, з учителем, консультантом, медсестрою, спеціалістом із втручання або директором.
- Зверніться до однієї або кількох із перелічених нижче видатних організацій (безкоштовно та повністю конфіденційно) для отримання емоційної підтримки та щоб дізнатися, де отримати допомогу:

Молодь LGBTQ+

Назва	Послуги	Години роботи	Пропоновані мовні/культурні послуги	Варіанти зв'язку
<i>The Trevor Project</i>	Психічне здоров'я молоді LGBTQ	24/7	Тільки англійською мовою	thetrevorproject.org (чат у реальному часі) ☎ 866.488.7386 📧 Надішліть повідомлення з текстом «START» на номер 678678

Молодь корінних народів

Назва	Послуги	Години роботи	Пропоновані мовні/культурні послуги	Варіанти зв'язку
<i>You Are Not Alone Network</i>	Психічне здоров'я молоді корінних народів	24/7	Англійська та іспанська; послуги для глухих та слабочуючих	youarenotalonenetwork.org ☎ 877.209.1266
<i>Native & Strong Lifeline</i>	Психічне здоров'я — послуги для корінних народів	24/7	Англомовні консультанти, додаткові мови через перекладача за викликом	https://nativelifeline.org/ ☎ 988 і натисніть 4

Домашнє насильство/Експлуатація

Назва	Послуги	Години роботи	Пропоновані мовні/культурні послуги	Варіанти зв'язку
<i>Domestic Violence Hotline</i>	Домашнє насильство, насильство у стосунках	24/7	Англійська та іспанська; додаткові мови через перекладача; послуги для глухих, сліпих, слабочуючих та для корінних американців	https://www.thehotline.org/ (чат у реальному часі) ☎ 1.800.799.7233; ТТТ: 1.800.787.3224 📧 Надішліть повідомлення з текстом «START» на номер 88788
<i>National Trafficking Hotline</i>	Сексуальне насильство та експлуатація	24/7	Англійська та іспанська; додаткові мови через перекладача за викликом; для людей з порушенням слуху та мовлення (наберіть 711)	https://humantraffickinghotline.org/ (чат у реальному часі) ☎ 888.373.7888 📧 Надішліть повідомлення з текстом «BEFREE» на номер (233733)

Розлади харчової поведінки

Назва	Послуги	Години роботи	Пропоновані мовні/культурні послуги	Варіанти зв'язку
<i>National Eating Disorder Association</i>	Розлади харчової поведінки	📞 Пн-Чт 6:00-18:00, Пт 6:00-14:00 ☎ Пн-Чт 8:00-18:00, Пт 8:00-14:00 📧 Пн-Чт 12:00-15:00, Пт 10:00-14:00	Тільки англійською мовою	https://www.nationaleatingdisorders.org/ ☎ 800.931-2237 📧 Надішліть повідомлення з текстом «NEDA» на номер 741741

Вживання психоактивних речовин

Назва	Послуги	Години роботи	Пропоновані мовні/культурні послуги	Варіанти зв'язку
<i>Washington Teen Link</i>	Послуги, пов'язані з психічним здоров'ям, вживанням психоактивних речовин та булінгом	☎ 18:00-21:30 ☎ 18:00-22:00 💬 18:00-21:30	Англійська та іспанська, перекладачі для інших мов; послуги для глухих, глухосліпих та слабочуючих через TTY	☎ teenlink.org (чат у реальному часі) ☎ 866.833.6546 💬 866.833.6546
<i>Washington Recovery Help Line</i>	Зловживання психоактивними речовинами, проблемні азартні ігри, психічне здоров'я	☎ 24/7 ☎ 24/7 💬 Пн–Пт 9:00–21:00	Ті ж послуги, що й у дочірньої організації Washington Teen Link, вказаної вище	☎ https://www.warecoveryhelpline.org/ (email) ☎ 866.789.1511 💬 866.789.1511
<i>Boys Town National Hotline</i>	Суїцидальна криза, поведінкове здоров'я, зловживання психоактивними речовинами, ресурси для батьків	24/7	Англійська та іспанська; переклад, а також послуги для людей з порушеннями мовлення та слуху	☎ https://www.yourlifeyourvoice.org (email) ☎ 1.800.448.3000 💬 Надішліть повідомлення з текстом «VOICE» на номер 20121

Рівний-рівному (Peer-to-Peer)

Назва	Послуги	Години роботи	Пропоновані мовні/культурні послуги	Варіанти зв'язку
<i>Washington Teen Link</i>	Послуги, пов'язані з психічним здоров'ям, вживанням психоактивних речовин та булінгом	☎ 18:00-21:30 ☎ 18:00-22:00 💬 18:00-21:30	Англійська та іспанська, перекладачі для інших мов; послуги для глухих, глухосліпих та слабочуючих через TTY	☎ teenlink.org (чат у реальному часі) ☎ 866.833.6546 💬 866.833.6546
<i>National Teen Line</i>	Підтримка підлітків-для-підлітків з питань психічного здоров'я	☎ 24/7 ☎ 18:00-22:00 💬 18:00-21:00	Тільки англійською мовою	☎ https://www.teenline.org/ (email) ☎ 800.852.8336 💬 Надішліть повідомлення з текстом «TEEN» на номер 839863

Психічне здоров'я

Назва	Послуги	Години роботи	Пропоновані мовні/культурні послуги	Варіанти зв'язку
<i>Care Crisis Response Services</i>	Психічне здоров'я, емоційна підтримка, запобігання самогубствам	24/7	Англійська та іспанська; послуги для глухих та слабочуючих	☎ ImHurting.org (чат у реальному часі) ☎ 988 або 1.800.273.8255 💬 988 або 1.800.273.8255
<i>Washington Teen Link</i>	Послуги, пов'язані з психічним здоров'ям, вживанням психоактивних речовин та булінгом	☎ 18:00-21:30 ☎ 18:00-22:00 💬 18:00-21:30	Англійська та іспанська, перекладачі для інших мов; послуги для глухих, глухосліпих та слабочуючих через TTY	☎ teenlink.org (чат у реальному часі) ☎ 866.833.6546 💬 866.833.6546
<i>Washington Recovery Help Line</i>	Зловживання психоактивними речовинами, проблемні азартні ігри, психічне здоров'я	☎ 24/7 ☎ 24/7 💬 Пн–Пт 9:00–21:00	Ті ж послуги, що й у дочірньої організації Washington Teen Link, вказаної вище	☎ https://www.warecoveryhelpline.org/ (email) ☎ 866.789.1511 💬 866.789.1511
<i>Boys Town National Hotline</i>	Суїцидальна криза, поведінкове здоров'я, зловживання психоактивними речовинами, ресурси для батьків	24/7	Англійська та іспанська; переклад, а також послуги для людей з порушеннями мовлення та слуху	☎ https://www.yourlifeyourvoice.org (email) ☎ 1.800.448.3000 💬 Надішліть повідомлення з текстом «VOICE» на номер 20121
<i>National Suicide Prevention Lifeline</i>	Психічне здоров'я, суїцидальна криза, емоційний дистрес	24/7	Англійська та іспанська; додаткові мови через перекладача за викликом	☎ 988lifeline.org (чат у реальному часі) ☎ 988 або 1.800.273.8255 💬 988 або 1.800.273.8255
<i>National Teen Line</i>	Підтримка підлітків-для-підлітків з питань психічного здоров'я	☎ 24/7 ☎ 18:00-22:00 💬 18:00-21:00	Тільки англійською мовою	☎ https://www.teenline.org/ (email) ☎ 800.852.8336 💬 Надішліть повідомлення з текстом «TEEN» на номер 839863