

إذا كنت بحاجة إلى بعض المساعدة

تود المكاتب التي تدعم هذا الاستبيان أن تشكرك على مشاركتك فيه. يتم إجراء جميع الاستبيانات من دون الكشف عن هوية المشاركين فيها. سيتم استخدام الاستبيانات فقط للتعرف على السلوكيات الصحية للشباب. ستساعدنا هذه المعلومات على تلبية احتياجات الطلاب بشكل أفضل.

إذا كانت لديك أي أسئلة حول الاستبيان، فيمكنك التواصل مع طاقم الموظفين المسؤولين عن إجراء **Healthy Youth Survey** (استبيان الشباب الأصحاء) من خلال مراسلة البريد الإلكتروني التالي: healthy.youth@doh.wa.gov. إذا كنت تشعر أن الاستبيان قد أزعجك أو سبب لك أي نوع من القلق أو الضيق وتريد التحدث مع أحد الأشخاص بشأن ذلك، فأليك بعض أرقام جهات الاتصال التي يمكنك التواصل معها. نقترح عليك اتخاذ أحد الإجراءات التالية على الفور إذا كنت تشعر بعدم الارتياح وترغب في الحصول على المساعدة:

- استشر أحد الأشخاص البالغين الذين تثق بهم في عائلتك أو مجتمعك، مثل أحد الوالدين، والمدرّب، والمرشد الشخصي، وأحد الجيران، وأحد رجال الدين، أو أي منهم.
- استشر أحد الأشخاص البالغين الذين تثق بهم في مدرستك، مثل المعلم، أو المستشار، أو الممرضة، أو اختصاصي خدمات التدخل، أو المدير.
- اتصل بواحد أو أكثر من الأماكن المذكورة أدناه - **من دون أي تكلفة وبسريرة تامة** - للحصول على الدعم العاطفي والعمور على أحد الأماكن التي يمكنك الحصول على المساعدة من خلالها.

الموضوع محور الاهتمام	الاسم	الخدمات	ساعات العمل	الخدمات اللغوية/الثقافية المُقدّمة	خيارات التواصل
شباب مجتمع المثليات والمثليون، ومزدوجو الميل الجنسي، ومغايرو الهوية الجنسية، وأحرار الهوية الجنسية	<i>The Trevor Project</i>	الصحة النفسية لشباب مجتمع المثليات والمثليون، ومزدوجو الميل الجنسي، ومغايرو الهوية الجنسية، وأحرار الهوية الجنسية	7/24	باللغة الإنجليزية فقط	عبر الإنترنت عبر الهاتف رسائل نصية thetrevorproject.org (دردشة مباشرة) 866.488.7386 أرسل رسالة نصية تحتوي على كلمة "START" إلى الرقم 678678
الشباب من مواطني البلد	<i>You Are Not Alone Network</i>	الصحة النفسية للشباب من مواطني البلد	7/24	اللغة الإسبانية؛ خدمات الصم وضعاف السمع	youarenotalonenetwork.org 877.209.1266
العنف المنزلي/ الاستغلال	<i>Domestic Violence Hotline</i>	العنف المنزلي، وإساءة المعاملة	7/24	https://www.thehotline.org خدمات الصم والمكفوفين وضعاف السمع؛ سكان أمريكا الأصليين	(دردشة مباشرة) https://www.thehotline.org 1.800.799.7233؛ الهاتف النصي: 1.800.787.3224 أرسل رسالة نصية تحتوي على كلمة "START" إلى الرقم 88788
	<i>National Trafficking Hotline</i>	الاعتداء والاستغلال الجنسي	7/24	اللغتان الإنجليزية والإسبانية، ولغات إضافية من خلال خدمات الترجمة الفورية عند الطلب؛ ضعاف السمع والنطق (اتصل بالرقم 711)	https://humantraffickinghotline.org (دردشة مباشرة) 888.373.7888 أرسل رسالة نصية تحتوي على كلمة "BEFREE" إلى الرقم (233733)
اضطرابات الأكل	<i>National Eating Disorder Association</i>	اضطرابات الأكل	من الاثنين إلى الخميس: من الساعة 6:00 صباحًا إلى الساعة 6:00 مساءً، الجمعة: من الساعة 6:00 صباحًا إلى الساعة 2:00 ظهرًا من الاثنين إلى الخميس: من الساعة 8:00 صباحًا إلى الساعة 6:00 مساءً،	باللغة الإنجليزية فقط	www.nationaleatingdisorders.org 800.931-2237 أرسل رسالة نصية تحتوي على كلمة "NEDA" إلى الرقم 741741

		الجمعة: من الساعة 8:00 صباحًا إلى الساعة 2:00 ظهرًا من الاثنين إلى الخميس: من الساعة 12:00 ظهرًا إلى الساعة 3:00 عصرًا، الجمعة: من الساعة 10:00 صباحًا إلى الساعة 2:00 ظهرًا			
	مترجمون لجميع اللغات؛ خدمات الهاتف النصي للصم، والصم المكفوفين، وضعاف السمع	من الساعة 6:00 إلى الساعة 9:30 مساءً من الساعة 6:00 إلى الساعة 10:00 مساءً من الساعة 6:00 إلى الساعة 9:30 مساءً	الصحة النفسية، وتعاطي المخدرات، والتئمر	Washington Teen Link	تعاطي المخدرات
/https://www.warecoveryhelpline.org (البريد الإلكتروني) 866.789.1511 866.789.1511	نفس الوكالة الشقيقة Washington Teen Link، الموضحة أعلاه	7/24 7/24 من الاثنين إلى الجمعة: من الساعة 9:00 صباحًا إلى الساعة 9:00 مساءً	تعاطي المخدرات، ومشكلة إدمان المقامرة، والصحة النفسية	Washington Recovery Help Line	
https://www.yourlifeyourvoice.org (البريد الإلكتروني) 1.800.448.3000 أرسل رسالة نصية تحتوي على كلمة "VOICE" إلى الرقم 20121	اللغة الإسبانية (الخط الساخن)، والترجمة، والخدمات المُقدّمة لضعاف النطق والسمع	7/24	أزمة محاولة الانتحار، الصحة السلوكية، تعاطي المخدرات، موارد الوالدين	Boys Town National Hotline	
teenlink.org (دردشة مباشرة) 866.833.6546 866.833.6546	مترجمون لجميع اللغات؛ خدمات الهاتف النصي للصم، والصم المكفوفين، وضعاف السمع	من الساعة 6:00 إلى الساعة 9:30 مساءً من الساعة 6:00 إلى الساعة 10:00 مساءً من الساعة 6:00 إلى الساعة 9:30 مساءً	الصحة النفسية، وتعاطي المخدرات، والتئمر	Washington Teen Link	بين الأقران
/https://www.teenline.org (البريد الإلكتروني) 800.852.8336 أرسل رسالة نصية تحتوي على كلمة "TEEN" إلى الرقم 839863	باللغة الإنجليزية فقط	7/24 من الساعة 6:00 إلى الساعة 10:00 مساءً من الساعة 6:00 إلى الساعة 9:00 مساءً	خدمات دعم الصحة النفسية بين المراهقين	National Teen Line	
lmHurting.org (دردشة مباشرة) 1.800.273.8255 أو 988 1.800.273.8255 أو 988	اللغة الإسبانية؛ خدمات الصم وضعاف السمع	7/24	الصحة النفسية، والدعم العاطفي، والوقاية من التفكير في محاولة الانتحار	Care Crisis Response Services	الصحة النفسية
teenlink.org (دردشة مباشرة) 866.833.6546 866.833.6546	مترجمون لجميع اللغات؛ خدمات الهاتف النصي للصم، والصم المكفوفين، وضعاف السمع	من الساعة 6:00 إلى الساعة 9:30 مساءً من الساعة 6:00 إلى الساعة 10:00 مساءً من الساعة 6:00 إلى الساعة 9:30 مساءً	الصحة النفسية، وتعاطي المخدرات، والتئمر	Washington Teen Link	

<p>/https://www.warecoveryhelpline.org 📞 (البريد الإلكتروني) 866.789.1511 📞 866.789.1511 📞</p>	<p>Washington نفس الوكالة الشقيقة Teen Link، الموضحة أعلاه</p>	<p>7/24 📞 7/24 📞 📞 من الاثنين إلى الجمعة: من الساعة 9:00 صباحًا إلى الساعة 9:00 مساءً</p>	<p>تعاطي المخدرات، ومشكلة إدمان المقامرة، والصحة النفسية</p>	<p>Washington Recovery Help Line</p>
<p>https://www.yourlifeyourvoice.org 📞 (البريد الإلكتروني) 1.800.448.3000 📞 📞 أرسل رسالة نصية تحتوي على كلمة "VOICE" إلى الرقم 20121</p>	<p>اللغة الإسبانية (الخط الساخن)، والترجمة، والخدمات المُقدَّمة لضعاف النطق والسمع</p>	<p>7/24</p>	<p>أزمة محاولة الانتحار، الصحة السلوكية، تعاطي المخدرات، موارد الوالدين</p>	<p>Boys Town National Hotline</p>
<p>lifeline.org988 📞 (دردشة مباشرة) 1.800.273.8255 أو 988 📞 1.800.273.8255 أو 988 📞</p>	<p>اللغة الإسبانية؛ خدمات الصم وضعاف السمع</p>	<p>7/24</p>	<p>الصحة النفسية، وأزمة محاولة الانتحار، والضيق العاطفي</p>	<p>National Suicide Prevention Lifeline</p>
<p>/https://www.teenline.org 📞 (البريد الإلكتروني) 800.852.8336 📞 📞 أرسل رسالة نصية تحتوي على كلمة "TEEN" إلى الرقم 839863</p>	<p>باللغة الإنجليزية فقط</p>	<p>7/24 📞 📞 من الساعة 6:00 إلى الساعة 10:00 مساءً 📞 من الساعة 6:00 إلى الساعة 9:00 مساءً</p>	<p>خدمات دعم الصحة النفسية بين المراهقين</p>	<p>National Teen Line</p>