




















































## 如果您需要帮助

助力本次调查的办公室感谢您的参与。所有调查都是匿名的。调查仅用于了解年轻人的健康行为。这些信息将帮助我们更好地满足学生的需求。

如果您对调查有疑问，您可以通过 [healthy.youth@doh.wa.gov](mailto:healthy.youth@doh.wa.gov) 联系 Healthy Youth Survey（健康青年调查）工作人员。如果调查让您觉得不安或不适，并且您想与某人讨论此事，请拨打以下电话号码。如果您感到不适并需要帮助，我们建议您立即采取以下行动之一：

- 与您家中或社区中信任的成年人交谈，例如父母、教练、导师、邻居和/或信仰领袖。
- 与您在学校信任的成年人交谈，例如老师、辅导员、护士、干预专家或校长。
- 联系以下列出的一个或多个资源 - *免费且完全保密* - 寻求情感支持并了解可以从哪里获得帮助。

焦点话题	名称	服务	服务时间	提供的语言/文化服务	联系方式		
					网络	电话	短信
女同性恋、男同性恋、双性恋、变性人及非异性恋人士青少年	<i>The Trevor Project</i>	女同性恋、男同性恋、双性恋、变性人及非异性恋人士青少年心理健康	24/7	仅英语服务	<a href="https://www.thetrevorproject.org">thetrevorproject.org</a> （实时聊天）	866. 488. 7386	发送短信“START”至 678678
本土青少年	<i>You Are Not Alone Network</i>	本土青少年心理健康	24/7	西班牙语；失聪和听力障碍服务	<a href="https://youarenotalonenetwork.org">youarenotalonenetwork.org</a>	877. 209. 1266	---
家庭暴力/剥削	<i>Domestic Violence Hotline</i>	家庭暴力、关系虐待	24/7	<a href="#">失聪、失明、听力障碍；美洲原住民服务</a>	<a href="https://www.thehotline.org/">https://www.thehotline.org/</a> （实时聊天）	1. 800. 799. 7233；电传打字机：1. 800. 787. 3224	发送短信“START”至 88788
	<i>National Trafficking Hotline</i>	性虐待和性剥削	24/7	英语和西班牙语，通过值班口译员提供其他语言服务；听力和语言障碍人士服务（拨打 711）	<a href="https://humantraffickinghotline.org/">https://humantraffickinghotline.org/</a> （实时聊天）	888. 373. 7888	发送短信“BEFREE”至 233733
饮食失调	<i>National Eating Disorder Association</i>	饮食失调	 周一至周四早 6 点至下午 6 点，周五早 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  周一至中午 12 点至下午 3 点，周五上午 10 点至下午 2 点	仅英语服务	<a href="https://www.nationaleatingdisorders.org">www.nationaleatingdisorders.org</a>	800. 931-2237	发送短信“NEDA”至 741741
物质使用	<i>Washington Teen Link</i>	心理健康、物质使用、欺凌	 下午 6 点至晚上 9:30  下午 6 点至晚上 10 点  下午 6 点至晚上 9:30	所有语言的翻译服务；针对失聪、失明、听力障碍人士的电传打字机 (TTY) 服务	<a href="https://teenlink.org">teenlink.org</a> （实时聊天）	866. 833. 6546	866. 833. 6546
	<i>Washington Recovery Help Line</i>	物质滥用、赌博问题、心理健康	 24/7  24/7  周一至周五上午 9 点至晚上 9 点	与其姐妹组织 Washington Teen Link 相同，如上所示	<a href="https://www.warecoveryhelpline.org/">https://www.warecoveryhelpline.org/</a> （电子邮件）	866. 789. 1511	866. 789. 1511

	<i>Boys Town National Hotline</i>	自杀危机、行为健康、物质滥用、家长资源	24/7	<a href="#">西班牙语（热线）、翻译以及言语和听力障碍服务</a>	 <a href="https://www.yourlifeyourvoice.org">https://www.yourlifeyourvoice.org</a> （电子邮件）  1. 800. 448. 3000  发送短信“VOICE”至 20121
同伴支持	<i>Washington Teen Link</i>	心理健康、物质使用、欺凌	 下午 6 点至晚上 9:30  下午 6 点至晚上 10 点  下午 6 点至晚上 9:30	所有语言的翻译服务；针对失聪、失明、听力障碍人士的电传打字机 (TTY) 服务	 <a href="https://teenlink.org">teenlink.org</a> （实时聊天）  866. 833. 6546  866. 833. 6546
	<i>National Teen Line</i>	青少年心理健康支持	 24/7  下午 6 点至晚上 10 点  下午 6 点至晚上 9 点	仅英语服务	 <a href="https://www.teenline.org/">https://www.teenline.org/</a> （电子邮件）  800. 852. 8336  发送短信“TEEN”至 839863
心理健康	<i>Care Crisis Response Services</i>	心理健康、情感支持、预防自杀	24/7	<a href="#">西班牙语；失聪和听力障碍服务</a>	 <a href="https://ImHurling.org">ImHurling.org</a> （实时聊天）  988 或 1. 800. 273. 8255  988 或 1. 800. 273. 8255
	<i>Washington Teen Link</i>	心理健康、物质使用、欺凌	 下午 6 点至晚上 9:30  下午 6 点至晚上 10 点  下午 6 点至晚上 9:30	所有语言的翻译服务；针对失聪、失明、听力障碍人士的电传打字机 (TTY) 服务	 <a href="https://teenlink.org">teenlink.org</a> （实时聊天）  866. 833. 6546  866. 833. 6546
	<i>Washington Recovery Help Line</i>	物质滥用、赌博问题、心理健康	 24/7  24/7  周一至周五上午 9 点至晚上 9 点	与其姐妹组织 Washington Teen Link 相同，如上所示	 <a href="https://www.warecoveryhelpline.org/">https://www.warecoveryhelpline.org/</a> （电子邮件）  866. 789. 1511  866. 789. 1511
	<i>Boys Town National Hotline</i>	自杀危机、行为健康、物质滥用、家长资源	24/7	<a href="#">西班牙语（热线）、翻译以及言语和听力障碍服务</a>	 <a href="https://www.yourlifeyourvoice.org">https://www.yourlifeyourvoice.org</a> （电子邮件）  1. 800. 448. 3000  发送短信“VOICE”至 20121
	<i>National Suicide Prevention Lifeline</i>	心理健康、自杀危机、情绪困扰	24/7	<a href="#">西班牙语；失聪和听力障碍服务</a>	 <a href="https://988lifeline.org">988lifeline.org</a> （实时聊天）  988 或 1. 800. 273. 8255  988 或 1. 800. 273. 8255
	<i>National Teen Line</i>	青少年心理健康支持	 24/7  下午 6 点至晚上 10 点  下午 6 点至晚上 9 点	仅英语服务	 <a href="https://www.teenline.org/">https://www.teenline.org/</a> （电子邮件）  800. 852. 8336  发送短信“TEEN”至 839863