

Если вам нужна помощь

Сотрудники отделов, при поддержке которых проводился этот опрос, благодарят вас за участие. Все опросы анонимные. Опросы будут использоваться только для изучения особенностей поведения молодежи в отношении здоровья. Эта информация даст нам возможность лучше удовлетворить потребности учащихся.

Если у вас возникли вопросы об опросе, вы можете связаться с сотрудниками Healthy Youth Survey (инициатива «Опрос о здоровье молодежи») по адресу электронной почты healthy.youth@doh.wa.gov. Если опрос вызвал у вас тревогу или беспокойство и вы хотите с кем-то поговорить на эту тему, ниже приведен список номеров телефонов, по которым вы можете позвонить. Если вы чувствуете себя некомфортно и вам нужна помощь, предлагаем совершить одно из указанных ниже действий прямо сейчас.

- Поговорите со взрослым членом своей семьи или сообщества, которому вы доверяете, например с родителем, тренером, наставником, соседом и/или духовным лидером.
- Поговорите со взрослым сотрудником школы, которому вы доверяете, например с учителем, школьным психологом, медсестрой, специалистом по работе с детьми или директором.
- Обратитесь (*бесплатно и абсолютно конфиденциально*) в одну или несколько организаций, перечисленных ниже, за эмоциональной поддержкой и узнайте, где получить помощь.

Специализация	Название	Услуги	График работы	Предлагаемая языковая/культурная поддержка	Способы связи		
					интернет	телефон	текстовые сообщения
Молодежь из сообщества лесбиянки, геи, бисексуалы, трансгендеры, квиры и др.	<i>The Trevor Project</i>	Помощь молодежи из сообщества лесбиянки, геи, бисексуалы, трансгендеры, квиры и др. касательно психического здоровья	Круглосуточно, без выходных	Услуги только на английском языке	 thetrevorproject.org (чат для общения вживую)	 866.488.7386	 Сообщение с текстом «START» на номер 678678
Молодежь из коренного населения	<i>You Are Not Alone Network</i>	Помощь молодежи из коренного населения касательно психического здоровья	Круглосуточно, без выходных	Услуги на испанском языке; услуги для людей с нарушениями слуха	 youarenotalonenetwork.org	 877.209.1266	 —
Домашнее насилие и эксплуатация	<i>Domestic Violence Hotline</i>	Помощь жертвам домашнего насилия, выход из нездоровых отношений	Круглосуточно, без выходных	Услуги для людей с нарушениями слуха и зрения, а также для представителей коренного населения	 https://www.thehotline.org/ (чат для общения вживую)	 1.800.799.7233; телетайп: 1.800.787.3224	 Сообщение с текстом «START» на номер 88788
	<i>National Trafficking Hotline</i>	Помощь жертвам сексуального насилия и эксплуатации	Круглосуточно, без выходных	Услуги на английском и испанском языках; устный перевод на другие языки; услуги для людей с нарушениями слуха и речи (звоните по номеру 711)	 https://humantraffickinghotline.org/ (чат для общения вживую)	 888.373.7888	 Сообщение с текстом «BEFREE» на номер 233733
Расстройства пищевого поведения	<i>National Eating Disorder Association</i>	Помощь молодежи с расстройствами пищевого поведения	 Пн — чт: с 6:00 до 18:00, пт: с 6:00 до 14:00  Пн — чт: с 8:00 до 18:00, пт: с 8:00 до 14:00  Пн — чт: с 12:00 до 15:00, пт: с 10:00 до 14:00	Услуги только на английском языке	 www.nationaleatingdisorders.org	 800.931-2237	 Сообщение с текстом «NEDA» на номер 741741
Употребление психоактивных веществ	<i>Washington Teen Link</i>	Помощь молодежи с психическими расстройствами и зависимостью от психоактивных веществ, а также жертвам буллинга	 С 18:00 до 21:30  С 18:00 до 22:00  С 18:00 до 21:30	Услуга перевода на все языки; телетайп для людей с нарушениями слуха и зрения	 teenlink.org (чат для общения вживую)	 866.833.6546	 866.833.6546
	<i>Washington Recovery Help Line</i>	Помощь молодежи с психическими расстройствами, зависимостью от психоактивных веществ и азартных игр	 Круглосуточно, без выходных  Круглосуточно, без выходных  Пн — пт: с 09:00 до 21:00	Предоставляются те же услуги, что и в указанной выше родственной организации Washington Teen Link	 https://www.warecoveryhelpline.org/ (электронные письма)	 866.789.1511	 866.789.1511

	<i>Boys Town National Hotline</i>	Помощь молодежи, размышляющей о самоубийстве, а также молодежи с психическими расстройствами и зависимостью от психоактивных веществ. Ресурсы для родителей	Круглосуточно, без выходных	Услуги на испанском языке (горячая линия), услуга перевода, услуги для людей с нарушениями слуха и речи	 https://www.yourlifeyourvoice.org (электронные письма)  1.800.448.3000  Сообщение с текстом «VOICE» на номер 20121
Беседа со сверстником	<i>Washington Teen Link</i>	Помощь молодежи с психическими расстройствами и зависимостью от психоактивных веществ, а также жертвам буллинга	 С 18:00 до 21:30  С 18:00 до 22:00  С 18:00 до 21:30	Услуга перевода на все языки; телетайп для людей с нарушениями слуха и зрения	 teenlink.org (чат для общения вживую)  866.833.6546  866.833.6546
	<i>National Teen Line</i>	Помощь молодежи с психическими расстройствами от сверстников	 Круглосуточно, без выходных  С 18:00 до 22:00  С 18:00 до 21:00	Услуги только на английском языке	 https://www.teenline.org/ (электронные письма)  800.852.8336  Сообщение с текстом «TEEN» на номер 839863
Психические расстройства	<i>Care Crisis Response Services</i>	Помощь молодежи с психическими расстройствами, психологическая поддержка, предотвращение самоубийств	Круглосуточно, без выходных	Услуги на испанском языке; услуги для людей с нарушениями слуха	 lmHurting.org (чат для общения вживую)  988 или 1.800.273.8255  988 или 1.800.273.8255
	<i>Washington Teen Link</i>	Помощь молодежи с психическими расстройствами и зависимостью от психоактивных веществ, а также жертвам буллинга	 С 18:00 до 21:30  С 18:00 до 22:00  С 18:00 до 21:30	Услуга перевода на все языки; телетайп для людей с нарушениями слуха и зрения	 teenlink.org (чат для общения вживую)  866.833.6546  866.833.6546
	<i>Washington Recovery Help Line</i>	Помощь молодежи с психическими расстройствами, зависимостью от психоактивных веществ и азартных игр	 Круглосуточно, без выходных  Круглосуточно, без выходных  Пн — пт: с 09:00 до 21:00	Предоставляются те же услуги, что и в указанной выше родственной организации Washington Teen Link	 https://www.warecoveryhelpline.org/ (электронные письма)  866.789.1511  866.789.1511
	<i>Boys Town National Hotline</i>	Помощь молодежи, размышляющей о самоубийстве, а также молодежи с психическими расстройствами и зависимостью от психоактивных веществ. Ресурсы для родителей	Круглосуточно, без выходных	Услуги на испанском языке (горячая линия), услуга перевода, услуги для людей с нарушениями слуха и речи	 https://www.yourlifeyourvoice.org (электронные письма)  1.800.448.3000  Сообщение с текстом «VOICE» на номер 20121
	<i>National Suicide Prevention Lifeline</i>	Помощь молодежи, размышляющей о самоубийстве, а также молодежи с психическими и эмоциональными расстройствами	Круглосуточно, без выходных	Услуги на испанском языке; услуги для людей с нарушениями слуха	 988lifeline.org (чат для общения вживую)  988 или 1.800.273.8255  988 или 1.800.273.8255
	<i>National Teen Line</i>	Помощь молодежи с психическими расстройствами от сверстников	 Круглосуточно, без выходных  С 18:00 до 22:00  С 18:00 до 21:00	Услуги только на английском языке	 https://www.teenline.org/ (электронные письма)  800.852.8336  Сообщение с текстом «TEEN» на номер 839863