









































Якщо вам потрібна допомога

Співробітники відділів, за підтримки яких проводиться це опитування, дякують вам за участь. Усі опитування анонімні. Опитування використовуватимуться лише для збирання даних про особливості поведінки молоді стосовно здоров'я. Ця інформація допоможе нам краще задовольнити потреби учнів.

Якщо у вас виникли питання щодо опитування, ви можете звернутися до співробітників Healthy Youth Survey (ініціатива «Опитування щодо здоров'я молоді») за адресою електронної пошти healthy.youth@doh.wa.gov. Якщо опитування викликало у вас хвилювання або занепокоєння й ви хочете з кимось про це поговорити, нижче наведено контактні дані служб і організацій, до яких ви можете звернутися. Якщо ви відчуваєте дискомфорт або потребуєте допомоги, рекомендуємо вам виконати одну з наведених нижче дій просто зараз.

- Поговоріть із дорослим членом своєї родини або спільноти, якому довіряєте, наприклад з одним із батьків, тренером, наставником, сусідом і/або духовним лідером.
- Поговоріть із дорослим співробітником школи, якому ви довіряєте, наприклад з учителем, шкільним психологом, медсестрою, спеціалістом із роботи з дітьми або директором.
- Зверніться (*безкоштовно й абсолютно конфіденційно*) до однієї або кількох наведених нижче організацій, щоб отримати психологічну підтримку й дізнатися, куди можна звернутися по допомогу.

Спеціалізація	Назва	Послуги	Графік роботи	Наявна мовна/культурна підтримка	Способи зв'язку		
					інтернет	телефон	текстові повідомлення
Молодь зі спільноти лесб'янки, геї, бісексуали, трансгендери, квіри та інші	<i>The Trevor Project</i>	Допомога молоді зі спільноти лесб'янки, геї, бісексуали, трансгендери, квіри та інші щодо психічного здоров'я	Цілодобово, без вихідних	Послуги тільки англійською мовою	thetrevorproject.org (чат для спілкування наживо) 866.488.7386 Повідомлення зі словом «START» на номер 678678		
Молодь із корінного населення	<i>You Are Not Alone Network</i>	Допомога молоді з корінного населення щодо психічного здоров'я	Цілодобово, без вихідних	Послуги іспанською мовою; послуги для людей із вадами слуху	youarenotalonenetwork.org 877.209.1266 _		
Домашнє насильня й експлуатація	<i>Domestic Violence Hotline</i>	Допомога жертвам домашнього насильства, вихід із нездорових стосунків	Цілодобово, без вихідних	Послуги для людей із вадами слуху й зору, а також для представників корінного населення	https://www.thehotline.org/ (чат для спілкування наживо) 1.800.799.7233; телетайп: 1.800.787.3224 Повідомлення зі словом «START» на номер 88788		
	<i>National Trafficking Hotline</i>	Допомога жертвам сексуального насильства й експлуатації	Цілодобово, без вихідних	Послуги англійською та іспанською мовами; усний переклад іншими мовами; послуги для людей із вадами слуху та мовлення (телефонуйте за номером 711)	https://humantraffickinghotline.org/ (чат для спілкування наживо) 888.373.7888 Повідомлення зі словом «BEFREE» на номер 233733		
Розлади харчової поведінки	<i>National Eating Disorder Association</i>	Допомога молоді з розладами харчової поведінки	Пн – чт: із 6:00 до 18:00, пт: із 6:00 до 14:00 Пн – чт: з 8:00 до 18:00, пт: з 8:00 до 14:00 Пн – чт: з 12:00 до 15:00, пт: з 10:00 до 14:00	Послуги тільки англійською мовою	www.nationaleatingdisorders.org 800.931-2237 Повідомлення зі словом «NEDA» на номер 741741		
Вживання психоактивних речовин	<i>Washington Teen Link</i>	Допомога молоді із психічними розладами й залежністю від психоактивних речовин, а також жертвам булінгу	з 18:00 до 21:30 з 18:00 до 22:00 з 18:00 до 21:30	Послуга перекладу всіма мовами; телетайп для людей із вадами слуху й зору	teenlink.org (чат для спілкування наживо) 866.833.6546 866.833.6546		
	<i>Washington Recovery Help Line</i>	Допомога молоді із психічними розладами, залежністю від психоактивних речовин і азартних ігор	Цілодобово, без вихідних Цілодобово, без вихідних Пн – пт: з 09:00 до 21:00	Надаються ті самі послуги, що й у зазначеній вище спорідненій організації Washington Teen Link	https://www.warecoveryhelpline.org/ (електронні листи) 866.789.1511 866.789.1511		
	<i>Boys Town National Hotline</i>	Допомога молоді, яка розмірковує про самогубство, а також молоді із психічними	Цілодобово, без вихідних	Послуги іспанською мовою (гаряча лінія), послуга перекладу, послуги для людей із вадами слуху та мовлення	https://www.yourlifeyourvoice.org (електронні листи) 1.800.448.3000		

		розладами й залежністю від психоактивних речовин; ресурси для батьків			 Повідомлення зі словом «VOICE» на номер 20121
Спілкування з однолітком	Washington Teen Link	Допомога молоді із психічними розладами й залежністю від психоактивних речовин, а також жертвам булінгу	 3 18:00 до 21:30  3 18:00 до 22:00  3 18:00 до 21:30	Послуга перекладу всіма мовами; телетайп для людей із вадами слуху й зору	 teenlink.org (чат для спілкування наживо)  866.833.6546  866.833.6546
	National Teen Line	Допомога молоді із психічними розладами від однолітків	 Цілодобово, без вихідних  3 18:00 до 22:00  3 18:00 до 21:00	Послуги тільки англійською мовою	 https://www.teenline.org/ (електронні листи)  800.852.8336  Повідомлення зі словом «TEEN» на номер 839863
Психічне здоров'я	Care Crisis Response Services	Допомога молоді із психічними розладами, психологічна підтримка, запобігання самогубствам	Цілодобово, без вихідних	Послуги іспанською мовою; послуги для людей із вадами слуху	 ImHurting.org (чат для спілкування наживо)  988 або 1.800.273.8255  988 або 1.800.273.8255
	Washington Teen Link	Допомога молоді із психічними розладами й залежністю від психоактивних речовин, а також жертвам булінгу	 3 18:00 до 21:30  3 18:00 до 22:00  3 18:00 до 21:30	Послуга перекладу всіма мовами; телетайп для людей із вадами слуху й зору	 teenlink.org (чат для спілкування наживо)  866.833.6546  866.833.6546
	Washington Recovery Help Line	Допомога молоді із психічними розладами, залежністю від психоактивних речовин і азартних ігор	 Цілодобово, без вихідних  Цілодобово, без вихідних  Пн – пт: з 09:00 до 21:00	Надаються ті самі послуги, що й у зазначеній вище спорідненій організації Washington Teen Link	 https://www.warecoveryhelpline.org/ (електронні листи)  866.789.1511  866.789.1511
	Boys Town National Hotline	Допомога молоді, яка розмірковує про самогубство, а також молоді із психічними розладами й залежністю від психоактивних речовин; ресурси для батьків	Цілодобово, без вихідних	Послуги іспанською мовою (гаряча лінія), послуга перекладу, послуги для людей із вадами слуху та мовлення	 https://www.yourlifeyourvoice.org (електронні листи)  1.800.448.3000  Повідомлення зі словом «VOICE» на номер 20121
	National Suicide Prevention Lifeline	Допомога молоді, яка розмірковує про самогубство, а також молоді із психічними та емоційними розладами	Цілодобово, без вихідних	Послуги іспанською мовою; послуги для людей із вадами слуху	 988lifeline.org (чат для спілкування наживо)  988 або 1.800.273.8255  988 або 1.800.273.8255
	National Teen Line	Допомога молоді із психічними розладами від однолітків	 Цілодобово, без вихідних  3 18:00 до 22:00  3 18:00 до 21:00	Послуги тільки англійською мовою	 https://www.teenline.org/ (електронні листи)  800.852.8336  Повідомлення зі словом «TEEN» на номер 839863