

Если вам нужна помощь

Учреждения, при поддержке которых проводится этот опрос, хотели бы поблагодарить вас за участие в нем. Опросы абсолютно анонимны. Результаты будут использованы исключительно для того, чтобы узнать о поведении молодежи, связанном со здоровьем. Эта информация позволит нам лучше удовлетворять потребности учащихся.

Если у вас есть вопросы по поводу этого опроса, напишите нам на почту contact@wacovidstudentsurvey.org. Если этот опрос вызвал у вас беспокойство или огорчение и вы хотите с кем-то об этом поговорить, обратитесь по одному из номеров, указанных ниже. Если вам не по себе, советуем прямо сейчас сделать что-то из списка ниже.

- Поговорите со взрослым в семье или сообществе, которому вы доверяете, например с родителем, тренером, наставником, соседом, религиозным лидером.
- Поговорите со взрослым из школы, которому вы доверяете, например с учителем, консультантом, медсестрой, специалистом по оказанию помощи или директором.
- Обратитесь за эмоциональной поддержкой и дополнительной помощью с помощью контактных данных ниже.

Название	Номер	Сайт	Возможность говорить на испанском	Конфиденциальность	Стоимость
Круглосуточная кризисная линия текстовых сообщений (Crisis Text Line)	Отправьте сообщение HOME на номер 741-741	Crisistextline.org	Да	Да	Бесплатно
Круглосуточная линия для подростков (Girls' and Boys' Town) по вопросам, связанным с насилием, гневом, химической зависимостью, депрессией, проблемами в школе или в отношениях	По телефону: (800) 448-3000 Отправьте сообщение TEEN на номер 839863	yourlifeyourvoice.org	Да	Да	Бесплатно
Горячая линия помощи при домашнем насилии (Domestic Violence Hotline)	(800) 799-7233	Онлайн-чат: thehotline.org	Да	Да	Бесплатно
Сеть «Ты неодинок» (You Are Not Alone) для молодежи коренных народов	877-209-1266	Youarenotalonenetwork.org	Доступны услуги устного переводчика по телефону	Да	Бесплатно
Круглосуточная линия штата Вашингтон по оказанию помощи при восстановлении (Washington Recovery Help Line) по вопросам, связанным с употреблением наркотических веществ, игровой зависимостью, психологическим и психическим здоровьем	Для звонков и текстовых сообщений: (866) 789-1511	warecoveryhelpline.org	Доступны услуги устного переводчика по телефону	Да	Бесплатно
Национальная горячая линия по предотвращению самоубийств (National Suicide Prevention Lifeline)	(800) 273-TALK (8255)	suicidepreventionlifeline.org	Да	Да	Бесплатно
Службы реагирования на кризисные ситуации (Care Crisis Response Services) по вопросам, связанным с психологическим и психическим здоровьем	(800) 584-3578	imhurting.org	Да	Да	Бесплатно
Линия помощи для подростков штата Вашингтон (Washington Teen Link) , с 18:00 до 22:00 работают волонтеры-подростки	Для звонков и текстовых сообщений: (866) 833-6546	Онлайн-чат: teenlink.org/chat/	Нет	Да	Бесплатно
Проект Trevor Project для ЛГБТК-молодежи	Позвоните по номеру 866-488-7386 или отправьте сообщение START на номер 678-678	thetrevorproject.org	Нет	Да	Бесплатно
Национальная линия для подростков (National Teen Line)	Позвоните по номеру 800-852-8336 или отправьте сообщение TEEN на номер 83936	Teenonline.org	Нет	Да	Бесплатно