

Якщо вам потрібна допомога

Установи, за підтримки яких проводиться це опитування, хотіли б подякувати вам за участь. Усім учасникам опитування гарантується анонімність. Результати опитування будуть використані виключно для з'ясування поведінки та звичок молоді, що стосуються здоров'я. Завдяки цій інформації ми зможемо краще задовольняти потреби учнів.

Якщо у вас виникли питання стосовно цього опитування, напишіть нам на електронну пошту contact@wacovidstudentsurvey.org. Якщо проходження опитування занепокоїло або засмутило вас і ви хочете про це з кимось поговорити, телефонуйте за номерами, наведеними нижче. Якщо ви відчуваєте дискомфорт і хотіли б отримати допомогу, скористайтесь однією з наведених нижче порад.

- Поговоріть із дорослим, якому ви довіряєте у своїй сім'ї чи громаді, наприклад із батьком чи матір'ю, тренером, наставником, сусідом і/або релігійним лідером.
- Поговоріть із дорослим зі школи, якому ви довіряєте, наприклад з учителем, психологом-консультантом, медсестрою, консультантом з надання допомоги або директором.
- Зверніться в один або кілька вказаних нижче контактних центрів, щоб отримати психологічну консультацію та дізнатися, куди можна звернутися по допомогу.

Назва	Номер телефону	Вебсайт	Іспаномовні співробітники	Конфіденційно	Вартість
Цілодобова лінія текстових повідомлень на випадок кризових ситуацій (Crisis Text Line)	Надішліть повідомлення з текстом «HOME» на номер 741-741.	Crisistextline.org	Так	Так	Безкоштовно
Цілодобова лінія допомоги підліткам (Girls' and Boys' Town) (у випадку насильства, гніву, негараздів у школі, залежності від психоактивних речовин, проблем у стосунках і депресії)	Телефонуйте: (800)448-3000 Надішліть повідомлення з текстом «TEEN» на номер 839863.	yourlifeyourvoice.org	Так	Так	Безкоштовно
Гаряча лінія протидії домашньому насильству (Domestic Violence Hotline)	(800)799-7233	Онлайн-чат: thehotline.org	Так	Так	Безкоштовно
Мережа «Ви не самотні» (You Are Not Alone) (для молоді корінних народів)	877-209-1266	Youarenotalonenetwork.org	Доступні послуги усного перекладача по телефону.	Так	Безкоштовно
Цілодобова лінія допомоги в одужанні штату Washington (Washington Recovery Help Line) (у випадку алкогольної, наркотичної або ігрової залежності, а також проблем із психічним здоров'ям)	Телефонуйте або надсилайте повідомлення: (866)789-1511	warecoveryhelpline.org	Доступні послуги усного перекладача по телефону.	Так	Безкоштовно
Національна лінія із запобігання самогубствам (National Suicide Prevention Lifeline)	(800)273-TALK (8255)	suicidepreventionlifeline.org	Так	Так	Безкоштовно
Служби реагування на кризові ситуації (Care Crisis Response Services) (психічне здоров'я)	(800)584-3578	imhurting.org	Так	Так	Безкоштовно
Лінія допомоги для підлітків штату Washington (Washington Teen Link) (з 18:00 до 22:00 працюють волонтери-підлітки)	Телефонуйте або надсилайте повідомлення: (866)833-6546	Онлайн-чат: teenlink.org/chat/	Ні	Так	Безкоштовно
Проект Trevor Project (для ЛГБТК-молоді)	Телефонуйте за номером 866-488-7386 або надішліть повідомлення з текстом «START» на номер 678-678.	thetrevorproject.org	Ні	Так	Безкоштовно
Національна лінія для підлітків (National Teen Line)	Телефонуйте за номером 800-852-8336 або надішліть повідомлення з текстом «TEEN» на номер 83936.	Teenonline.org	Ні	Так	Безкоштовно