

خطوط الهاتف الساخنة المخصصة للشباب

الاتصال أو إرسال رسالة نصية للحصول على المساعدة إذا كنتم تعاونون من التتمر أو الاكتئاب أو القلق أو أفكار الانتحار.

رسالة نصية

خط هاتف الرسائل النصية للأزمات (Crisis Text Line)
crisistextline.org (متوفر باللغة الإسبانية)

إرسال رسالة نصية تحتوي على كلمة "Start" إلى الرقم 741-741 لتلقي دعم مجاني في أي وقت، 24/7 (24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع). إرسال رسالة نصية إلى استشاري أزمات مدرب حول أي شيء يدور في ذهنكم.

خط هاتف الانتحار والأزمات (Suicide and Crisis Lifeline)

988

988lifeline.org (متوفر باللغة الإسبانية)

الوصول على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع إلى مستشاري الأزمات المدربين الذين يمكنهم مساعدة الأشخاص الذين يعانون من ضائقة مرتبطة بالصحة العقلية. يمكنك الاتصال أو إرسال رسالة نصية أو الدردشة عبر الإنترنت على الموقع. تتوفر الترجمة الفورية لهذه الخدمة بأكثر من 250 لغة. بالنسبة للصم وضعاف السمع والذين يستخدمون Teletype (TTY): استخدام خدمة التواصل لضعاف السمع أو الصم المفضلة لديك أو الاتصال على الرقم 711 ثم 1-800-273-8255.

الاتصال

عيادات الأزمات في المقاطعة (County Crisis Clinics)

دعم مجاني وسري أثناء الأزمات. المترجمون الفوريون متاحون للغات متعددة.

مقاطعة كينغ

عيادة الأزمات: 206-461-3222 أو 1-866-4CRISIS

TDD: 206-461-3219

خدمة Teenlink: 1-866-TEENLINK أو 1-866-833-6546

(من 6 إلى 10 مساءً، 7 أيام/أسبوع)

مقاطعات كيتساب وكلام وجيفرسن

1-800-843-4793

مقاطعة بيرس

1-800-576-7764

مقاطعة سنو هوميش وواتكوم - ساوند الشمالي

1-800-584-3578

مقاطعة ياكوما

خط الأزمات الساخن لمقاطعة ياكوما 24/7: 509-575-4200

الخدمات الصحية في الحي: 509-454-4143

خط المساعدة على القضاء على التتمر (Stomp Out Bullying HelpChat Line)

stompoutbullying.org (اللغة الإنكليزية فقط)

دعم مجاني وسري عبر الإنترنت للأعمار من 13 إلى 24 عامًا مع مشكلات تتعلق بالتتمر والتسلط عبر الإنترنت. الرجاء مراجعة الموقع الإلكتروني لمعرفة ساعات العمل.

دعم الشباب من الأصل الأمريكي

We R Native Hotlines
wernative.org/resources (اللغة الإنكليزية فقط) قد تكون الموارد متاحة بلغات أخرى)
يحتوي الموقع على الكثير من الموارد وأرقام الهواتف للشباب الذين قد يحتاجون إلى المساعدة في التعامل مع الإساءة والتهمز والعلاقات والمخدرات والكحول. أيضاً، لأي شخص يسعى إلى دعم الصحة العقلية والصحة الجنسية ودعم LGBTQ+.

أنت لست وحدك (You Are Not Alone)
youarenotalonenetwork.org (اللغة الإنكليزية فقط)
1-877-209-1266

الخط الساخن للشباب والموقع الإلكتروني مع مقاطع الفيديو والقصص والموارد الأخرى.

دعم LGBTQ+

LGBT National Youth Talkline
lgbthotline.org/talkline.html (اللغة الإنكليزية فقط)
help@lgbthotline.org أو 1-800-246-PRIDE (7743)
يوفر دعماً مجانيًا وسريًا عبر الهاتف والبريد الإلكتروني. متاح من الاثنين إلى الجمعة من 1 إلى 9 مساءً. والسبت من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 2 ظهرًا.

Gay City: Seattle's LGBTQ Center
gaycity.org/youth (بعض البرامج متاحة باللغة الإسبانية)
866-427-4747
يوفر موارد ومجموعات لشباب LGBTQ+ في مدينة سياتل.

Trans Lifeline
translifeline.org (متوفر بلغات أخرى)
877-565-8860
يتم تشغيل هذا الخط الساخن لدعم الأقران من قبل ولأجل الأشخاص المتحولين جنسيًا. متاح من 7 صباحًا إلى 1 صباحًا توقيت المحيط الهادي القياسي (PST)

مشروع تريفر (لشباب LGBTQ) (اللغة الإنكليزية فقط)
Trevor Lifeline
1-866-488-7386
يقدم دعماً مجانيًا وسريًا على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.

TrevorChat
thetrevorproject.org
يقدم دعماً مجانيًا وسريًا على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.

TrevorText
إرسال كلمة "Trevor" إلى الرقم 1-202-304-1200 (تُطبق الأسعار القياسية للرسائل النصية).

TrevorSpace
trevorspace.org
مجتمع على الإنترنت لشباب LGBTQ+.

Trans Family SOS
transfamilySOS.org (الموقع على الإنترنت متوفر بلغات أخرى)
1-858-304-0085
يقدم دعماً كبيرًا لأولياء الأمر عبر الهاتف أو سكايب.

Hotlines for Youth

Call or text for help if you are bullied, depressed, anxious or suicidal.

Text

Crisis Text Line

crisistextline.org (available in Spanish)

Text “Start” to 741-741 to receive free support any time, 24/7 (24 hours a day, 7 days a week). Text a trained crisis counselor about anything that is on your mind.

Suicide and Crisis Lifeline

988

988lifeline.org (available in Spanish)

24/7 access to trained crisis counselors that can help people going through mental health-related distress. You can call, text or chat online on the website. This service has interpretation for over 250 languages.

For those who are deaf, hard of hearing and use Teletype (TTY): Use your preferred relay service or dial 711 then 1-800-273-8255.

Call

County Crisis Clinics

Free, confidential, crisis support. Interpreters are available for multiple languages.

King County

Crisis Clinic: 206-461-3222 or 1-866-4CRISIS

TDD: 206-461-3219

Teenlink: 1-866-TEENLINK or 1-866-833-6546

(6 to 10 p.m., 7 days/week)

Kitsap, Clallam and Jefferson Counties

1-800-843-4793

Pierce County

1-800-576-7764

Snohomish and Whatcom County - North Sound

1-800-584-3578

Yakima County

Yakima County 24/7 crisis hotline: 509-575-4200

Neighborhood Health Services: 509-454-4143

Stomp Out Bullying HelpChat Line

stompoutbullying.org (English only)

Free, confidential, online support for ages 13 to 24 with issues around bullying and cyberbullying. See the website for hours.

To Learn More

- Emergency Department Mental Health 206-987-9240
- Ask your child’s healthcare provider
- **seattlechildrens.org**

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



Native Youth Support

We R Native Hotlines

wernative.org/resources (English only. Resources may be available in other languages)
The website has plenty of resources and phone numbers for youth that may need help dealing with abuse, bullying, relationships, drugs and alcohol. Also, for anyone seeking mental health, sexual health and LGBTQ+ support.

You Are Not Alone

youarenotalonenetwork.org (English only)

1-877-209-1266

Hotline for youth and website with videos, stories and other resources.

LGBTQ+ Support

LGBT National Youth Talkline

lgbthotline.org/talkline.html (English only)

1-800-246-PRIDE (7743) or help@lgbthotline.org

Provides free and confidential telephone and email peer-support. Available Monday to Friday 1 to 9 p.m. and Saturday 9 a.m. to 2 p.m.

Gay City: Seattle's LGBTQ Center

gaycity.org/youth (Some programs are available in Spanish)

866-427-4747

Provides resources and groups for LGBTQ+ youth in the city of Seattle.

Trans Lifeline

translifeline.org (available in other languages)

877-565-8860

This peer support hotline is run by and for trans people. Available 7 a.m. to 1 a.m. PST.

The Trevor Project (for LGBTQ youth) (English only)

Trevor Lifeline

1-866-488-7386

Offers free, confidential, 24/7 crisis support.

TrevorChat

thetrevorproject.org

Offers free, confidential, 24/7 online support.

TrevorText

Text the word "Trevor" to 1-202-304-1200 (standard text messaging rates apply).

TrevorSpace

trevorspace.org

An online community for LGBTQ youth.

Trans Family SOS

transfamilySOS.org (website available in other languages)

1-858-304-0085

Gives great support for parents through phone or skype.
