

የወጣቶች የስልክ መስመር

በሌላ ሰው ጉዳት ከደረሰብዎ፣ ድብርት ከተሰማዎ፣ ከተጨነቁ ወይም ራስን የማጥፋት ሁኔታ ላይ ከሆኑ እርዳታ ለማግኘት ይደውሉ ወይም ቴክስት ይጻፉ።

ቴክስት ያድርጉ

የችግር ጊዜ የቴክስት መልዕክት መስመር

crisistextline.org (በስፓኒሽ ቋንቋ ይገኛል)

ነጻ ድጋፍ በማንኛውም ጊዜ 24/7 (በቀን 24 ሰዓት፣ በሳምንት 7 ቀናት) ለመቀበል “Start” የሚለውን ቃል ወደ 741-741 በቴክስት መልክ መልዕክት ይላኩ። በአእምሮዎ ስላለ ማንኛውም ነገር በችግር ላይ እርዳታ ለመስጠት ለሰለጠነ አማካሪ የጽሁፍ መልዕክት ይላኩ።

ራስን የማጥፋት አደጋ እና የችግር ጊዜ የሕይወት መስመር

988

988lifeline.org (በስፓኒሽ ቋንቋ ይገኛል)

24/7 ከአእምሮ ጤና ጋር የተያያዘ ጭንቀት ውስጥ የሚገቡ ሰዎችን ለመርዳት የሰለጠኑ የጭንቀት ጊዜ አማካሪዎችን ማግኘት። በድረ-ገጹ ላይ በአንላይን መደወል፣ የጽሁፍ መልዕክት መላክ፣ ወይም መወያየት ይችላሉ። ይህ አገልግሎት ከ 250 በላይ ቋንቋዎች ትርጓሜ አለው።

የመስማት ችግር ላለባቸው፣ መስማት ለተሳናቸው እና ቴሌታይፕ (TTY) ለሚጠቀሙ፡- የመረጡትን የማስተላለፊያ አገልግሎት ይጠቀሙ ወይም 711 ከዚያም 1-800-273-8255 ይደውሉ።

ስልክ ይደውሉ

የካውንቲ የችግር ጊዜ ክሊኒክ

የነጻ፣ በሚስጢር የሚያዝ፣ እና የችግር ጊዜ ድጋፍ። የብዙ ቋንቋዎች ተርጓሚዎች ይገኛሉ።

ኪንግ ካውንቲ

የችግር ጊዜ ክሊኒክ፡- 206-461-3222 ወይም 1-866-4CRISIS

TDD፡- 206-461-3219

Teenlink፡- 1-866-TEENLINK ወይም 1-866-833-6546

(ከ 6 እስከ 10 ከምሽቱ፣ 7 ቀናት/በሳምንት)

የኪትሳብ፣ የከላላም፣ እና የጀፈርሰን ካውንቲዎች

1-800-843-4793

ፒርሰ ካውንቲ

1-800-576-7764

የስፍሆሚሽ እና ዋትኮም ካውንቲ - North Sound

1-800-584-3578

የያኪማ ካውንቲ

የያኪማ ካውንቲ የ 24/7 የችግር ጊዜ የስልክ መስመር፡ 509-575-4200

የሰፈር የጤና አገልግሎቶች፡-509-454-4143

Stomp Out Bullying HelpChat Line

stompoutbullying.org (በእንግሊዘኛ ቋንቋ ብቻ)

እድሜያቸው ከ13 እስከ 24 አመት ለሆኑ በአካል ሆነ በኢንተርኔት በደል የደረሰባቸው ወጣቶች የነጻ፣ ሚስጢሩ የተጠበቀ፣ የአንላይን ድጋፍ። ስለ ሰዓታት ለማወቅ ድረ-ገጹን ይመልከቱ።

የበለጠ ለማወቅ

- የአእምሮ ጤና የድንገተኛ ክፍል
206-987-9240
- የልጅዎን የጤና አጠባበቅ አቅራቢ ይጠይቁ
- seattlechildrens.org

ነጻ የአስተርጓሚ አገልግሎቶች

- በሆስፒታል ውስጥ ነርስዎን ይጠይቁ።
- ከሆስፒታሉ ውጭ፣ ከክፍያ ነጻ የሆነ የቤተሰብ አስተርጓሚ መስመርን በስ.ቁ
1-866-583-1527 ይደውሉ። የሚፈልጉትን ስም ወይም ኤክስተንሽን ለአስተርጓሚው ይነገሩ።



የሀገር ውስጥ የወጣቶች ድጋፍ

We R Native Hotlines

wernative.org/resources (በእንግሊዘኛ ቋንቋ ብቻ። መረጃዎች በሌላ ቋንቋዎች ሊገኙ ይችላሉ)

ድረ-ገጹ አላግባብ ጉዳት ለደረሰባቸው፣ ለተጠቁ፣ የግንኙነቶችን፣ አደንዛዥ እድገትን እና የአልኮልን ችግርን የመቋቋም እርዳታ ለሚያስፈልጋቸው ወጣቶች ብዙ መገልገያዎች እና ስልክ ቁጥሮች አሉት። እንዲሁም የአእምሮ ጤናን፣ የወሲብ ጤናን እና የ LGBTQ+ ድጋፍን ለሚፈልግ ለማንኛውም ሰው።

You Are Not Alone (ብቻዎትን አይደሉም)

youarenotalonenetwork.org (በእንግሊዘኛ ቋንቋ ብቻ)

1-877-209-1266

የወጣቶች የስልክ መስመር እና ቪዲዮዎች፣ ታሪኮች እና ሌሎች መረጃዎች የሚያሳዩ ድረገጾች ።

LGBTQ+ ድጋፍ

LGBT ብሔራዊ ወጣቶች የንግግር መስመር

lgbthotline.org/talkline.html (በእንግሊዘኛ ቋንቋ ብቻ)

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

ነጻ እና ሚስጢሩ የተጠበቀ በእኩያ እድሜ ላሉ የስልክ እና የኢሜል ድጋፍ ይሰጣል። ከሰኞ እስከ አርብ ከ1 ሰዓት እስከ ማታ 9 ሰዓት እንዲሁም ቅዳሜ ከጥዋቱ 9 ሰዓት እስከ ቀኑ 2 ሰዓት ይገኛል

Gay City-የሲያትል LGBTQ ማዕከል

gaycity.org/youth (አንዳንድ ፕሮግራሞች በስፓኒሽ ቋንቋ ይገኛሉ)

866-427-4747

በሲያትል ከተማ ላሉ የ LGBTQ+ ወጣቶች መረጃ እና ቡድኖችን ያቀርባል።

Trans Lifeline

translifeline.org (በሌሎች ቋንቋዎች ይገኛል)

877-565-8860

ይህ የእኩያዎች ድጋፍ የስልክ መስመር የሚካሄደው በትራንስ ሰዎች ነው። ከጥዋት 7 ሰዓት እስከ ጥዋት 1 PST ሰዓት ይገኛል።

የ Trevor Project (ለ LGBTQ ወጣቶች) (በእንግሊዘኛ ቋንቋ ብቻ)

Trevor Lifeline

1-866-488-7386

ነጻ፣ ሚስጥሩ የታቀበ፣ እና በ 24/7 የችግር ጊዜ ድጋፍ ይሰጣል።

TrevorChat

thetrevorproject.org

ነጻ፣ ሚስጥሩ የታቀበ፣ የ 24/7 የመስመር ላይ ድጋፍ ይሰጣል።

TrevorText

“Trevor” የሚለውን ቃል ወደ 1-202-304-1200 በቴክስት ይላኩ (መደበኛ የቴክስት መልእክት የመላክ ዋጋዎች ተፈጻሚ ይሆናሉ)።

TrevorSpace

trevorspace.org

ለ LGBTQ ወጣቶች መስመር ላይ የሚገኝ ማህበረሰብ።

Trans ቤተሰብ SOS

transfamilySOS.org (ድረ-ገጹ በሌሎች ቋንቋዎች ይገኛል)

1-858-304-0085

በስልክ ወይም በስኬይፕ ለወላጆች ትልቅ ድጋፍ ይሰጣል።

Seattle Children’s መስማት ለተሳናቸው ወይም የመስማት ችግር ላለባቸው፣ ወይም ከእንግሊዘኛ ሌላ ቋንቋ ለሚናገሩ ታካሚዎች፣ የቤተሰብ አባላት እና ህጋዊ ተወካዮች የአስተርጓሚ አገልግሎቶችን በነጻ ይሰጣል። Seattle Children’s በተጠየቁ ጊዜ ይህንን መረጃ እንደ አማራጭ በሌላ ቅርጾች ያቀርባል። በስ.ቁ 206-987-2201 ለ Family Resource Center ይደውሉ። ይህ የሚታደል ጽሑፍ በ Seattle Children ከሊኒካዊ ስራተኞች ተገምግሟል። ቢሆንም፣ የአርስዎ ፍላጎት ከሌሎች ሰዎች ፍላጎት የተለየ ናቸው። በዚህ መረጃ ላይ እርምጃ ከመውሰድዎ ወይም ከመተማመንዎ በፊት፣ አባዎ የጤና አገልግሎት የሚያቀርብልዎትን አካል ጋር ይነጋገሩ።

© 2022 Seattle Children’s፣ ሲያትል፣ ዋሽንግተን። መብቱ በህግ የተጠበቀ ነው።

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.
