

# Горячие линии для подростков

Позвоните или отправьте текстовое сообщение, чтобы получить помощь, если вас притесняют, если у вас депрессия, тревога или суицидальные мысли.

## СМС

### Кризисная СМС-линия:

[crisistextline.org](http://crisistextline.org) (имеется на испанском языке)

Отправьте СМС с текстом "Start" на номер 741-741, чтобы получить бесплатную поддержку в любое время круглосуточно и без выходных. Обменивайтесь СМС с квалифицированным консультантом по психологическому кризису и обсуждайте с ним свои проблемы.

## Горячая линия предотвращения самоубийств и кризиса

### 988

[988lifeline.org](http://988lifeline.org) (имеется на испанском языке)

Круглосуточный, без выходных, доступ к квалифицированным консультантам по кризису, которые могут помочь при душевных трудностях. На веб-сайте можно делать телефонные звонки, отправлять СМС или говорить в чате онлайн. Служба предоставляет устный перевод на более чем 250 языков.

Для людей с полной или частичной потерей слуха и пользующихся телетайпом (TTY): воспользуйтесь предпочитаемой вами передаточной службой или наберите 711, затем 1-800-273-8255.

## Звоните

### Антикризисные клиники округов

Бесплатная конфиденциальная антикризисная поддержка. Предоставляется устный перевод на многие языки.

#### Округ Кинг

Антикризисная клиника: 206-461-3222 или 1-866-4CRISIS

TDD: 206-461-3219

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

(18:00-22:00, без выходных)

#### Округи Китсап, Каллам и Джефферсон

1-800-843-4793

#### Округ Пирс

1-800-576-7764

#### Округ Снохомиш и Уотком - Норт-Саунд

1-800-584-3578

#### Округ Якима

Антикризисная горячая линия округа Якима, круглосуточно, без выходных: 509-575-4200

Услуги Neighborhood Health: 509-454-4143

### Телефон/чат организации Stomp Out Bullying:

[stompoutbullying.org](http://stompoutbullying.org) (только на английском языке)

Бесплатная конфиденциальная поддержка для молодых людей 13-24 лет в связи с буллингом и кибербуллингом. Часы работы смотрите на веб-сайте.

1 из 2

## Дополнительная информация

- Отделение неотложной психологической помощи  
206-987-9240
- Задайте вопрос медицинской организации вашего ребенка
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

## Бесплатные услуги устного перевода

- Если вы находитесь в больнице, спросите свою медсестру.
- Если вы находитесь не в больнице, позвоните по бесплатному телефону переводческой службы (Family Interpreting Line), 1-866-583-1527. Сообщите переводчику фамилию или добавочный номер нужного вам сотрудника.



Seattle Children's<sup>®</sup>  
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

### Поддержка молодого коренного населения

#### Горячие линии We R Native

[wernative.org/resources](http://wernative.org/resources) (Только на английском языке. Могут предоставляться ресурсы на других языках).

Этот веб-сайт предоставляет значительное количество ресурсов и номеров телефона для молодежи, которой может требоваться помощь по вопросам грубого обращения, буллинга, отношений, наркотиков и алкоголя. Предлагается также помощь по вопросам психического здоровья, сексуального здоровья и ЛГБТК+.

#### You Are Not Alone

[youarenotalonenetwork.org](http://youarenotalonenetwork.org) (Только на английском языке)

1-877-209-1266

Горячая линия для подростков и веб-сайт с видеороликами, репортажами и другими ресурсами.

---

### Поддержка ЛГБТК+

#### LGBT National Youth Talkline

[lgbthotline.org/talkline.html](http://lgbthotline.org/talkline.html) (только на английском языке)

1-800-246-PRIDE (7743) или [help@lgbthotline.org](mailto:help@lgbthotline.org)

Предоставляется бесплатная и конфиденциальная поддержка ровесников по телефону и электронной почте. Работает с понедельника по пятницу с 13:00 до 21:00 и в субботу с 9:00 до 14:00.

#### Gay City: ЛГБТК-центр Сиэтла

[gaycity.org/youth](http://gaycity.org/youth) (некоторые программы предоставляются на испанском языке)

866-427-4747

Предоставляет ресурсы и группы поддержки для молодежи ЛГБТК+ в городе Сиэтле.

#### Trans Lifeline

[translifeline.org](http://translifeline.org) (имеется на других языках)

877-565-8860

На этой горячей линии работают транссексуалы, помогающие другим транссексуалам. Работает с 7:00 до 1:00. PST.

#### The Trevor Project (для ЛГБТК-молодежи) (только на английском языке)

##### Trevor Lifeline

1-866-488-7386

Предоставляет бесплатную конфиденциальную антикризисную поддержку, круглосуточно, без выходных.

##### TrevorChat

[thetrevorproject.org](http://thetrevorproject.org)

Предоставляет бесплатную конфиденциальную онлайн-поддержку, круглосуточно, без выходных.

##### TrevorText

Отправьте СМС со словом "Trevor" на номер 1-202-304-1200 (действуют стандартные тарифы на СМС).

##### TrevorSpace

[trevorspace.org](http://trevorspace.org)

Онлайн-сообщество для ЛГБТК-молодежи.

#### Trans Family SOS

[transfamilySOS.org](http://transfamilySOS.org) (веб-сайт имеется на других языках)

1-858-304-0085

Предоставляет высококачественную помощь родителям по телефону или Skype.

---

Больница Seattle Children's предлагает бесплатные услуги устного перевода для глухих, слабослышащих и не владеющих английским языком пациентов, членов их семей и законных представителей. По вашей просьбе больница Seattle Children's может предоставить эту брошюру в других форматах. Для этого позвоните в Центр ресурсов для семьи (Family Resource Center) по телефону 206-987-2201. Эта брошюра проверена персоналом больницы Seattle Children's. Однако потребности разных людей разные. Прежде чем предпринимать какие-либо действия или принимать какие-либо решения на основании этой информации, свяжитесь с вашим провайдером медицинских услуг.

© 2022, Seattle Children's, Сиэтл, штат Вашингтон. Все права защищены.

# Hotlines for Youth

---

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

---

## Text

### Crisis Text Line

[crisistextline.org](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://lgbthotline.org/talkline.html) (English only)

1-800-246-PRIDE (7743) or [help@lgbthotline.org](mailto: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](http://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](http://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](http://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](http://trevorspace.org)

An online community for LGBTQ youth.

#### **Trans Family SOS**

[transfamilySOS.org](http://transfamilySOS.org) (website available in other languages)

1-858-304-0085

Gives great support for parents through phone or skype.

---