

Гарячі лінії для молоді

Зателефонуйте або надішліть СМС, щоб отримати допомогу, якщо ви страждаєте від булінгу, депресії, підвищеної тривожності або суїцидальних думок.

СМС

Кризова СМС-лінія

crisistextline.org (також іспанською мовою)

Надішліть СМС з текстом "Start" на номер 741-741, щоб отримати безкоштовну підтримку у будь-який час, цілодобово і без вихідних. Обмінюйтесь СМС з кваліфікованим консультантом з психологічної кризи та обговорюйте з ним свої проблеми.

Гаряча лінія запобігання самогубств і кризових станів

988

988lifeline.org (також іспанською мовою)

Цілодобовий, без вихідних, доступ до кваліфікованих консультантів з кризових станів, які можуть допомогти подолати психологічний стрес. Ви можете зателефонувати, написати або поспілкуватися онлайн на веб-сайті. Служба надає усний переклад більш ніж 250 мовами.

Для людей глухих або із вадами слуху, які використовують телетайп (TTY):

скористайтеся зручнішою для вас послугою ретрансляції або наберіть 711, потім 1-800-273-8255.

Телефонуйте

Антикризові клініки округів

Безкоштовна конфіденційна антикризова підтримка. Надається усний переклад багатьма мовами.

Округ Кінг

Антикризова клініка: 206-461-3222 або 1-866-4CRISIS

TDD: 206-461-3219

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

(з 18:00 до 22:00, без вихідних)

Округи Кітсап, Клаллам та Джеферсон

1-800-843-4793

Округ Пірс

1-800-576-7764

Округ Снохоміш та Уотком - Норт-Саунд

1-800-584-3578

Округ Якіма

Антикризова гаряча лінія округу Якіма, цілодобово, без вихідних: 509-575-4200

Послуги Neighborhood Health: 509-454-4143

Телефон/чат організації Stomp Out Bullying:

stompoutbullying.org (тільки англійською мовою)

Безкоштовна конфіденційна підтримка для молодих людей 13-24 років з питань булінгу та інтернет-булінгу. Години роботи дивіться на веб-сайті.

Додаткова інформація

- Відділення екстреної психологічної допомоги : 206-987-9240
- Поставте запитання медичній організації вашої дитини
- seattlechildrens.org

Безкоштовні послуги усного перекладу

- У лікарні запитайте свою медсестру.
- Якщо ви знаходитесь не в лікарні, зателефонуйте за безкоштовним номером перекладацької служби (Family Interpreting Line), 1-866-583-1527. Повідомте перекладачу прізвище або додатковий номер потрібного вам працівника.



Підтримка молодого корінного населення

Гарячі лінії We R Native

wernative.org/resources (Тільки англійською мовою. Можуть надаватися ресурси іншими мовами.)

Цей веб-сайт надає багато ресурсів та номерів телефону для молоді, якій може знадобитися допомога з питань жорстокого ставлення, булінгу, стосунків, наркотиків та алкоголю. Пропонується також допомога з питань психічного здоров'я, сексуального здоров'я та ЛГБТК+.

You Are Not Alone

youarenotalonenetwork.org (тільки англійською мовою)

1-877-209-1266

Гаряча лінія для підлітків та веб-сайт з відеороликами, репортажами та іншими ресурсами.

Підтримка LGBTQ+

LGBT National Youth Talkline

lgbthotline.org/talkline.html (тільки англійською мовою)

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

Надається безкоштовна і конфіденційна підтримка ровесників по телефону та електронній пошті. Працює з понеділка по п'ятницю з 13:00 до 21:00 та у суботу з 9:00 до 14:00.

Gay City: ЛГБТК-центр Сієтла

gaycity.org/youth (Деякі програми пропонуються іспанською мовою)

866-427-4747

Надає ресурси та групи підтримки для молоді ЛГБТК+ у місті Сієтлі.

Trans Lifeline

translifeline.org (є іншими мовами)

877-565-8860

На цій гарячій лінії працюють транссексуали, які допомагають іншим транссексуалам. Працює з 7:00 до 1:00 (PST).

The Trevor Project (для ЛГБТК-молоді) (тільки англійською мовою)

Trevor Lifeline

1-866-488-7386

Надає безкоштовну конфіденційну антикризову підтримку, цілодобово, без вихідних.

TrevorChat

thetrevorproject.org

Надає безкоштовну конфіденційну онлайн-підтримку, цілодобово, без вихідних.

TrevorText

Надішліть СМС зі словом "Trevor" на номер 1-202-304-1200 (діють стандартні тарифи на СМС).

TrevorSpace

trevorspace.org

Онлайн-спільнота для ЛГБТК-молоді.

Trans Family SOS

transfamilySOS.org (веб-сайт перекладено на інші мови)

1-858-304-0085

Надає високоякісну допомогу батькам по телефону або Skype.

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.