

Các đường dây nóng dành cho thanh thiếu niên

Hãy gọi điện hay nhắn tin để được giúp đỡ nếu bạn đang bị bắt nạt, trầm cảm, lo âu hay muốn tự tử.

Nhắn tin

Đường dây Xử lý Khủng hoảng qua Tin nhắn

crisistextline.org (có sẵn bằng tiếng Tây Ban Nha)

Nhắn tin "Start" đến số 741-741 để được hỗ trợ miễn phí bất kỳ lúc nào 24/7 (24 tiếng mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần). Qua tin nhắn, bạn có thể trao đổi với một cố vấn viên được đào tạo cách xử lý khủng hoảng về bất kỳ suy nghĩ, lo lắng nào của bạn.

Đường dây nóng Phòng ngừa Khủng hoảng và Tự tử

988

crisistextline.org (có sẵn bằng tiếng Tây Ban Nha)

Cung cấp cố vấn viên được đào tạo cách xử lý khủng hoảng 24/7 để giúp những người đang gặp khó khăn liên quan đến sức khỏe tâm thần. Bạn có thể gọi điện, nhắn tin hay chat trực tuyến trên trang web. Dịch vụ này có thông dịch viên biết hơn 250 ngôn ngữ.

Đối với những người điếc, khiếm thính và sử dụng máy viễn ký (TTY): Hãy dùng dịch vụ tiếp âm tùy chọn của bạn hoặc bấm số 711 và sau đó bấm 1-800-273-8255.

Gọi điện

Các Phòng khám Hỗ trợ Khủng hoảng của Quận

Được hỗ trợ miễn phí và bảo mật trong trường hợp khủng hoảng. Có sẵn thông dịch viên biết nhiều ngôn ngữ.

Quận King

Phòng khám Hỗ trợ Khủng hoảng: 206-461-3222 hoặc 1-866-4CRISIS

TDD: 206-461-3219

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

(từ 6 giờ chiều đến 10 giờ tối, 7 ngày/tuần)

Các Quận Kitsap, Clallam và Jefferson

1-800-843-4793

Quận Pierce

1-800-576-7764

Quận Snohomish và Whatcom – Vùng Bắc Puget Sound

1-800-584-3578

Quận Yakima

Đường dây 24/7 của Quận Yakima: 509-575-4200

Dịch vụ Chăm sóc Sức khỏe Cộng đồng: 509-454-4143

Đường dây chat Giúp Chấm dứt Bắt nạt

stompoutbullying.org (Chỉ có bằng tiếng Anh)

Dịch vụ hỗ trợ miễn phí, trực tuyến và bảo mật dành cho những người từ 13 đến 24 tuổi gặp vấn đề liên quan đến nạn bắt nạt trực tiếp và trực tuyến. Vui lòng xem trang web để biết giờ hoạt động.

Để biết thêm thông tin

- Bộ phận Chăm sóc Sức khỏe Tâm thần thuộc Phòng Cấp cứu 206-987-9240
- Hỏi người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của con bạn
- seattlechildrens.org

Dịch vụ thông dịch miễn phí

- Nếu ở bệnh viện, hãy hỏi y tá của bạn.
- Nếu ở bên ngoài bệnh viện, hãy gọi Đường dây Thông dịch dành cho Gia đình miễn phí theo số 1-866-583-1527. Báo cho thông dịch viên biết tên hay số máy lẻ của người bạn cần gặp.

Các Nguồn hỗ trợ cho Thanh thiếu niên Thổ dân

Đường dây nóng Chúng ta là Thổ dân

wernative.org/resources (Chỉ có bằng tiếng Anh. Có thể có sẵn các nguồn hỗ trợ bằng các ngôn ngữ khác)
Trang web này có nhiều nguồn hỗ trợ và số điện thoại dành cho thanh thiếu niên mà có thể cần sự giúp đỡ để đối phó với sự ngược đãi, bắt nạt, các mối quan hệ, ma túy và rượu bia. Trang web này cũng giúp những người đang tìm nguồn hỗ trợ về sức khỏe tâm thần, sức khỏe tình dục và hỗ trợ dành cho người đa dạng giới tính (LGBTQ+).

Tổ chức Bạn Không Đơn độc

youarenotalonenetwork.org (Chỉ có bằng tiếng Anh)
1-877-209-1266

Có đường dây nóng dành cho thanh thiếu niên và một trang web với nhiều video, câu chuyện và nguồn hỗ trợ khác.

Hỗ trợ cho Người đa dạng giới tính (LGBTQ+)

Đường dây Quốc gia dành cho Thanh thiếu niên LGBT Cùng nói chuyện

lgbthotline.org/talkline.html (Chỉ có bằng tiếng Anh)

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

Cung cấp sự hỗ trợ miễn phí, bảo mật từ người cùng hoàn cảnh qua điện thoại và email. Hoạt động từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 1 giờ chiều đến 9 giờ tối và Thứ Bảy, 9 giờ sáng đến 2 giờ chiều.

Thành phố Đồng tính: Trung tâm LGBTQ của Seattle

gaycity.org/youth (Có một số chương trình phục vụ bằng tiếng Tây Ban Nha)

866-427-4747

Cung cấp các nguồn và nhóm hỗ trợ dành cho thanh thiếu niên LGBTQ+ ở thành phố Seattle.

Đường dây nóng dành cho Người chuyển giới

translifeline.org (có sẵn bằng các ngôn ngữ khác)

877-565-8860

Đường dây nóng này được điều hành bởi người chuyển giới để cùng giúp người chuyển giới. Hoạt động từ 7 giờ sáng đến 1 giờ khuya giờ chuẩn Vùng Thái Bình Dương.

Dự án Trevor (dành cho thanh thiếu niên LGBTQ) (Chỉ có bằng tiếng Anh)

Đường dây nóng Trevor

1-866-488-7386

Cung cấp dịch vụ hỗ trợ miễn phí, bảo mật 24/7 trong trường hợp khủng hoảng.

TrevorChat

thetrevorproject.org

Cung cấp dịch vụ hỗ trợ miễn phí, bảo mật 24/7 trên mạng.

TrevorText

Nhắn tin "Trevor" đến số 1-202-304-1200 (cước phí nhắn tin chuẩn sẽ được áp dụng).

TrevorSpace

trevorspace.org

Một diễn đàn trực tuyến dành cho thanh thiếu niên LGBTQ.

Hỗ trợ Khẩn cấp cho Gia đình của Người chuyển giới

transfamilySOS.org (trang web được dịch sang các ngôn ngữ khác)

1-858-304-0085

Cung cấp sự hỗ trợ tuyệt vời cho các bậc phụ huynh qua điện thoại hay 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.
