



Нужно поговорить?

Вы беспокоитесь о себе или о ком-то, у кого есть мысли о самоубийстве?

Линия помощи в кризисной ситуации в юго-западном Вашингтоне

Горячая линия для ситуаций кризиса, работающая круглосуточно без выходных.

1.800.626.8137

Национальная горячая линия по предотвращению самоубийств

Горячая линия, телефон доверия при мыслях о самоубийстве и в ситуации кризиса, открыта круглосуточно без выходных.

1.800.273.8255

Español: 1.888.628.9454

Глухие и с нарушением слуха: 1.800.799.4889

Чат: suicidepreventionlifeline.org/chat/

Просто нужно с кем-то поговорить?

TeenTalk

Конфиденциальная и некатегоричная линия поддержки для подростков от подростков.

Открыто с понедельника по четверг 16:00 – 21:00 и в пятницу 16:00 – 19:00.

позвоните 360.397.2428 или

отправьте текстовое сообщение 360.984.0936

Facebook, Instagram, Snapchat и Twitter: @PeppyPenerson

Посетите ccteentalk.clark.wa.gov

TrevorLifeline

Горячая линия, работающая круглосуточно без выходных, для молодежи ЛГБТИ+, находящейся в кризисной ситуации, думающей о самоубийстве или нуждающейся в поддержке.

1.866.488.7386

TrevorText: Отправьте текстовое сообщение START по 678-678

TrevorChat: thetrevorproject.org/get-help-now/

Нужна помощь в поиске других местных ресурсов?

211

Конфиденциальная база данных ресурсов сообщества.

Открыто с понедельника по пятницу 08:00 – 18:00.

Наберите 211 или 1.866.698.6155

Глухие и с нарушением слуха: Наберите 711 и 1.866.698.6155

Отправьте текстовое сообщение со своим почтовым индексом на 898211

Посетите 211info.org