



# 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**

Испанский: 1.888.628.9454

Глухие и с нарушением слуха: 1.800.799.4889

Чат: [suicidepreventionlifeline.org/chat/](https://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](https://ccteentalk.clark.wa.gov)

## 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](https://211info.org)

Мы можем отправить вам этот плакат по электронной почте или отправить вам другие.

Свяжитесь с TeenTalk округа Кларк по номеру [ccteentalk1@hotmail.com](mailto:ccteentalk1@hotmail.com).