



## Ресурсы для психологической помощи

Вы или кто-то, кого вы знаете, думает о самоубийстве? Вы обеспокоены своим или чьим-то психическим здоровьем? Вы важны для нас. Пожалуйста, обратитесь за помощью к другу, члену семьи или позвоните на одну из линий доверия (примечание о наличии переводческих услуг содержится в каждой категории).

- **Call to Safety**: если вы совершеннолетний и беспокоитесь о своей безопасности дома, звоните по тел.: 888-235-5333. Доступны услуги переводчика.
- **Proyecto Unica**: испаноязычная версия Call to Safety, тел.: 503-232-4448.
- **DHS Hotline** (Департамент социального обеспечения штата Орегон). Если вы обеспокоены безопасностью ребенка, звоните по тел.: 855-503-7233. Доступны услуги переводчика.
- **Multnomah County Crisis Services**: кол-центр/линия доверия: 503-988-4888 (24 часа в день, 7 дней в неделю). Доступны услуги переводчика.
- **Kaiser Crisis Line**: если у вас страховка от компании «Kaiser»: 503-331-6425.
- **National Suicide Prevention Lifeline** на английском: 800-273-8255; на испанском: 800-628-9454 (24 часа в день, 7 дней в неделю). Доступны услуги переводчика.
- **Oregon Youthline**: для молодежи; чтобы поговорить с молодежью, отправьте сообщение «Teen2Teen» на номер: 839863 (мгновенный обмен текстовыми сообщениями). Доступны услуги переводчика.
- **Trevor Project**: поддержка ЛГБТ+ молодежи. Отправьте сообщение «START» на номер: 678678 или позвоните TrevorLifeline по тел.: 1-866-488-7386.
- **Trans Lifeline**: поддержка трансгендерных членов общины: 877-565-8860