

Hear MeWA

Washington 州青年免
费 24 小时热线

无论你有什么烦恼

无论你的问题是大是小，或者你根本就不确定这是否是个问题，HearMeWA 都会倾听你的心声并为你提供支持。专为 Washington 州 25 岁以下的青年和年轻人而设立。

任何问题请随时联系

霸凌

焦虑或抑郁

自杀念头

家庭暴力或性暴力

住房或食品不安全

性别认同或
表达

暴力或威
胁谣言



HearMeWA 如何帮到你

HearMeWA 将为青年与经培训的辅导员以及当地资源搭桥牵线。电话热线是安全的，并且你可以保持匿名——无论你在经历什么，我们都会支持你。

重要的

如果你想保持匿名，请不要提供身份信息或个人信息。

联系 HearMeWA 的 4 种方式 以你想要的方式获取帮助



拨打我们的免费电话
888-537-1634



发送文本 **HearMeWA**
至 **738477**



访问
HearMeWA.org
并点击 "**Get Help**
(**获取帮助**)"



下载 **HearMeWA** Apple
App Store 或 Google Play
中的应用程序

Hear MeWA

HearMeWA 是根据年轻人的意见而设立及指导，以确保其以年轻人为中心、关注创伤并反对种族主义。

HearMeWA 的开通得益于与 Sandy Hook Promise Crisis Center 的合作，该中心接收并回应每一条信息。

你并不孤单。 请立即访问
HearMeWA.org，了解更多信息或获取帮助！