



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——无论你正在经历什么，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。

**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](https://HearMeWA.org)，了解更多信息或获取帮助！

## 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