



## 心理健康资源

您或您认识的某个人有自杀倾向吗？您担心自己或他人的心理健康吗？我们关心您。请联系您的朋友、家人或以下帮助热线（每项服务都注明了是否提供口译服务）：

- **Call to Safety:** 如果您是成人，且担心自己在家的安全，请致电 888-235-5333。提供口译服务。
- **Proyecto Unica:** Call to Safety 的西班牙语版本，503-232-4448
- **DHS Hotline**（俄勒冈州公共服务部）如果您担心您孩子的安全，请致电 855-503-7233。提供口译服务。
- **Multnomah 县危机服务:** 呼叫中心/危机专线 503-988-4888（每周 7 天，每天 24 小时提供服务）。提供口译服务。
- **Kaiser 危机专线:** 如果您拥有 Kaiser 保险，请致电 503-331-6425
- **国家自杀预防生命热线:** 英语：800-273-8255；西班牙语：800-628-9454（每周 7 天，每天 24 小时提供服务）。提供口译服务。
- **俄勒冈青少年热线:** 为了让年轻人与其他年轻人取得联系，发送短信“Teen2Teen”至 839863，以立即与他人进行短信联系。提供口译服务。
- **Trevor 项目:** 支持 LGBTQIA+ 青少年。发送短信“START”至“678678”或致电 TrevorLifeLine, 1-866-488-7386
- **跨性别者生命热线:** 支持跨性别者社区成员，请致电 877-565-8860

预防青少年自杀：[给家长和教育者的提示](#)