



PERINATAL SUPPORT
WASHINGTON



НУЖНА ПОДДЕРЖКА?

**ВЫ НЕ ОДИНОКИ
ПОЗВОНИТЕ ИЛИ НАПИШИТЕ СООБЩЕНИЕ НА
«ТЕПЛУЮ ЛИНИЮ»
1-888-404-7763**

**1 из 5 женщин
и 1 из 10 мужчин**

испытывают тревогу,
навязчивые мысли,
чувство
безнадежности,
никчемности и даже
суицидальные мысли
во время
беременности или
после рождения
ребенка

БЕСПЛАТНАЯ
КОНФИДЕНЦИАЛЬНА
Я ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ
ПОДДЕРЖКА ОТ
КОЛЛЕГ-РОДИТЕЛЕЙ

ОТВЕЧАЕМ НА ЗВОНКИ
С 09:00 ДО 16:30, ПН-ПТ.
ОТВЕТЫ НА СООБЩЕНИЯ
В ВЕЧЕРНЕЕ ВРЕМЯ И
ВЫХОДНЫЕ ДНИ В
ТЕЧЕНИЕ 14 ЧАСОВ

НАПРАВЛЕНИЕ К
СПЕЦИАЛИСТАМ,
ГРУППАМ
ПОДДЕРЖКИ И
ДРУГИМ РЕСУРСАМ



PERINATAL SUPPORT
WASHINGTON



«ТЕПЛАЯ ЛИНИЯ» – ЭТО:

• Ответы родителей, испытавших на себе психические нарушения в перинатальный период и восстановившихся после них

• Лидер в оказании постоянной эмоциональной поддержки, планировании оздоровительных мероприятий и целевом направлении к поставщикам услуг или в местные сообщества

• Мы помогаем не только мамам, но и партнерам, папам, членам семьи, друзьям и поставщикам услуг.

• Это не просто один звонок, мы здесь, чтобы поддерживать вас на вашем пути

ВАМ НЕ НУЖНО РАЗБИРАТЬСЯ ВО ВСЕМ САМОСТОЯТЕЛЬНО. ЗВОНКИ НА «ТЕПЛУЮ ЛИНИЮ» ПОМОГАЮТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ИЗОЛИРОВАННОСТИ БЛАГОДАРЯ ОБЩЕНИЮ С ДРУГИМИ РОДИТЕЛЯМИ, КОТОРЫЕ УЖЕ ПЕРЕЖИЛИ ТАКОЙ ОПЫТ, И ПОСРЕДСТВОМ ДИАЛОГА СПОСОБСТВУЮТ НОРМАЛИЗАЦИИ НАСТРОЕНИЯ И УСТРАНЕНИЮ БЕСПОКОЙСТВА В ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ПЕРИОД. МЫ ПОМОГАЕМ УБЕДИТЬСЯ В ТОМ, ЧТО СУЩЕСТВУЕТ ДАЛЕКО НЕ ЕДИНСТВЕННЫЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ.

- Позвоните или напишите: 888.404.7763 (Hablamos Español)
- Предоставляются услуги переводчиков
- Электронный адрес: warmline@perinatalsupport.org
- Веб-сайт: perinatalsupport.org