

هل تحتاج إلى دعم؟

هذا الخط الدافئ بإمكانه  
أن يساعدك



PERINATAL SUPPORT  
WASHINGTON

اتصل بنا أو أرسل رسالة نصية

**1-888-404-7763**



دعم نفسي مجاني وسري يقدمه آباء  
وأمهات مثلك



إحالات إلى متخصصين ومجموعات  
دعم وموارد أخرى



الرد المباشر من الساعة 9 صباحًا حتى 4:30 مساءً، من  
الاثنين إلى الجمعة. يتم الرد خلال 14 ساعة على  
الرسائل المرسله مساءً أو في عطلة نهاية الأسبوع

مؤسسة Perinatal Support Washington هي مؤسسة غير ربحية  
ملتزمة بتسليط الضوء على الصحة النفسية في فترة ما قبل الولادة لدعم  
جميع الأسر والمجتمعات.



1 من كل 5 نساء  
و 1 من كل 10  
رجال

يعانون من القلق  
والتفكير الوسواسي  
والشعور باليأس وعدم  
القيمة وحتى الأفكار  
الانتحارية أثناء الحمل  
أو بعد ولادة الطفل

لست مضطرًا لإيجاد الحلول  
بمفردك.

إننا ندعم الأشخاص الذين يمرون  
بمرحلة التحول النفسي إلى الأبوة  
والأمومة، بما في ذلك أولئك الذين  
يعانون من الاكتئاب والقلق  
والخسارة والعقم والصدمات  
وغيرها من المشاكل.

يجيب على اتصالاتكم آباء وأمهات  
عانوا من مشاكل الصحة النفسية  
قبل الولادة وتعافوا منها.

• اتصل أو أرسل رسالة نصية على رقم: 1-888-404-7763

• Hablamos Español

• متوفر مترجمون فوريون

• البريد الإلكتروني: Warmline@perinatalssupport.org

• قم بزيارة: perinatalssupport.org

