



PERINATAL SUPPORT
WASHINGTON

ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਵਾਰਮ ਲਾਈਨ
ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ



ਸਾਨੂੰ 1-888-404-77-63

‘ਤੇ ਕਾਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ

ਸਾਥੀ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ
ਸਹਾਇਤਾ



ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ, ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤਾਂ
ਨੂੰ ਰੈਫਰਲ



ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ 4:30 ਤੱਕ ਲਾਈਵ ਉੱਤਰ
ਸ਼ਾਮ ਅਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਾ 14 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ



ਪੇਰੀਨੇਟਲ ਸਪੋਰਟ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪੇਰੀਨੇਟਲ
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਇੱਕ ਰਾਜ ਵਿਆਪੀ ਗੈਰ-ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ, ਨੁਕਸਾਨ, ਬਾਂਝਪਨ, ਸਦਮੇ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਸਮੇਤ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬਣਨ ਵੇਲੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਉਹਨਾਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੁਆਰਾ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਵਾਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਏ ਹਨ

5 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਮਹਿਲਾ ਅਤੇ 10 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਪੁਰਸ਼

ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਿੰਤਾ, ਜਨੂੰਨ ਵਾਲੀ ਸੋਚ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਬੇਕਾਰਤਾ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਹਨ

- ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ: 1-888-404-7763
- ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਉਪਲਬਧ ਹਨ
- ਈਮੇਲ: warmline@perinatalsupport.org
- ਵੇਖੋ: perinatalsupport.org

