



# サポートが必要ですか？

WARM LINEがサポ  
ートします



PERINATAL SUPPORT  
WASHINGTON

# 1-888-404-7763

まで電話またはテキスト (SMS) でお問い合わせください

親同士による無料の秘密厳守の精神的  
サポート



専門家、サポートグループ、その他のリソ  
ースへの紹介



平日午前9時から午後4時まで即返信  
夜間と週末のメッセージは14時間以内に返信



Perinatal Support Washingtonは、周産期のメンタルヘルスに光を当て、すべての家族と地域社会を支援する非営利団体です。



一人で問題を解決する必要はありません。

私たちは、うつ病、不安、喪失、不妊、トラウマなど、親になることへの精神的な移行期にある方々をサポートしています。

周産期のメンタルヘルスの問題を経験し、回復した親が対応します

女性の5人に1人、  
男性の10人に1人が

妊娠中または出産後に、不安、強迫観念、絶望感、無価値感、さらには自殺願望を抱いています。

- 電話/ テキスト (SMS) :  
1-888-404-7763
- 通訳をご利用いただけます
- メール: [warmline@perinatalsupport.org](mailto:warmline@perinatalsupport.org)
- Webサイト: [perinatalsupport.org](http://perinatalsupport.org)

