



# Нужна поддержка?

«Теплая линия»  
может помочь



PERINATAL SUPPORT  
WASHINGTON

позвоните или напишите нам  
**1-888-404-7763**

БЕСПЛАТНАЯ конфиденциальная  
эмоциональная поддержка от  
коллег-родителей



Направление к специалистам,  
группам поддержки и другим  
ресурсам



Отвечаем на звонки с 09:00 до 16:30, пн-пт.  
Ответы на сообщения в вечернее время и  
выходные дни в течение 14 часов



Perinatal Support Washington – это некоммерческая организация, стремящаяся привлечь внимание к проблеме перинатального психического здоровья, чтобы оказывать поддержку всем семьям и сообществам.



Вам не нужно разбираться  
во всем самостоятельно.

Мы оказываем поддержку людям,  
переживающим эмоциональный  
переход к родительским  
обязанностям, в том числе тем,  
кто сталкивается с депрессией,  
тревогой, утратой, бесплодием,  
травмами и прочими  
проблемами.

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

**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

- Позвоните или напишите: 1-888-404-7763
- Hablamos Español
- Предоставляются услуги переводчиков
- Электронный адрес:  
[warmline@perinatalsupport.org](mailto:warmline@perinatalsupport.org)
- Веб-сайт: [perinatalsupport.org](http://perinatalsupport.org)

