



Chương trình Families Matter có thể giúp bạn.

Hỏi tìm sự giúp đỡ là dấu hiệu của sự can đảm và sức mạnh của bạn và gia đình bạn.

Chúng tôi có thể giúp bằng nhiều cách

Trợ giúp bằng điện thoại – Hãy gọi chúng tôi

- Bạn sẽ được trò chuyện với một người phụ nữ có kinh nghiệm hậu sản.
- Người này sẽ lắng nghe bạn và đưa ra những đề nghị giúp bạn sớm cảm thấy tốt hơn.
- Bạn có thể gọi chúng tôi khi thuận tiện cho bạn.
- Hãy gọi chúng tôi thường xuyên tùy theo nhu cầu của bạn.

Trợ giúp theo nhóm – Phụ nữ giúp phụ nữ

- Nhóm họp mặt thảo luận mỗi tuần một lần dưới sự hướng dẫn của một người được huấn luyện chuyên môn.
- Bạn sẽ nhận được sự trợ giúp và thắc mắc của bạn sẽ được giải đáp.
- Bạn sẽ cảm thấy bớt bối rối về những gì đang xảy ra.
- Sự trợ giúp theo nhóm giúp mọi người cùng lành mạnh.

Trợ giúp tại nhà – Chúng tôi đến với bạn

- Nhân viên của chúng tôi có thể đến nhà bạn để trợ giúp và giải đáp các thắc mắc của bạn.

Trung tâm gửi trẻ vắng lai - Đến tham gia với những bà mẹ khác

- Mỗi sáng thứ Hai tại hai trung tâm của chúng tôi các bà mẹ tụ họp với con cái và anh chị em của họ để trò chuyện, uống cà phê và kết bạn.

Đêm Của Đôi Bạn Đồi – Các Đồi Bạn Đồi Đến Với Nhau

- Trầm cảm hậu sản cũng ảnh hưởng đến các người ạn có thể cảm thấy mối quan hệ tình cảm của mình đang gặp khủng hoảng.
- Nhân viên của chúng tôi sẽ giúp bạn và cha của đứa bé trao đổi với nhau làm cách nào để hỗ trợ lẫn nhau trong giai đoạn mới này trong đời.

**Trầm Cảm Hậu Sản là bệnh có thể điều trị được.
Trạng thái này sẽ chấm dứt.**



Băng Video – Nghe những câu chuyện của người khác

- Chúng tôi có một băng video có thể giúp các bà mẹ và gia đình của họ hiểu biết về chứng trầm cảm hậu sản. Hãy hỏi nhân viên của chúng tôi về băng video này.

Tình nguyện – Bạn có thể giúp

- Bạn có thể giúp những người khác một khi tình trạng của bạn đã khá hơn.
- Chúng tôi có thể đào tạo và hỗ trợ bạn trở thành người có thể giúp những người khác.
- Hãy gọi chúng tôi để biết bạn có thể tình nguyện như thế nào.

Trò chuyện với chúng tôi sẽ tốt cho bạn và con bạn. **Chúng tôi có thể giúp.** Hãy gọi 403-205-5178

Support for this resource was generously provided by :

