

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਵੈਲਥੀਂਗ ਸਰਵਿਸ ਕੀ ਹੈ?

ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਮਾਹਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਨਵੀਂ ਸੇਵਾ NHS ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸੇਵਾ ਮੇਰੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਸਾ, ਕੰਮ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਰਿਸ਼ਤੇ, ਸਦਮਾ, ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਮੈਨੂੰ ਹੁਣੇ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਬਰਮਿੰਘਮ ਅਤੇ ਸੋਲੀਹੁਲ ਅਰਜੰਟ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (ਬਰਮਿੰਘਮ ਮਾਈਂਡ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ 24 ਘੰਟੇ ਇਹਨਾਂ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

0121 262 3555 ਜਾਂ 0800 915 9292

ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ, ਜਾਂ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ **116 123** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ **ਸਮਾਰੀਟਨਸ** ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜਾਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਵਾਬ ਲਈ jo@samaritans.org 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਭੇਜੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਤਾਂ **999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ** ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ A&E (ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਅਤੇ ਇਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ) ਵਿੱਚ ਜਾਓ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ GP ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, ਜਾਂ www.bsmhft.nhs.uk 'ਤੇ ਜਾਓ

ਬਰਮਿੰਘਮ ਅਤੇ ਸੋਲੀਹੁਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਵੈਲਥੀਂਗ ਸਰਵਿਸ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਜਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।



Birmingham and Solihull
Community Mental Health
and Wellbeing Service

ਇਸ ਸੇਵਾ ਤੱਕ ਕੌਣ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਅਸੀਂ 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਸੁਆਗਤ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਇਪੋਲਰ, ਪਰਸਨੈਲਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ, ਸਕੀਜ਼ੋਫ਼ੀਨੀਆ ਆਦਿ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਵੈਲਥੀਂਗ ਟੀਮ ਕੌਣ ਹਨ?

ਅਸੀਂ ਬਰਮਿੰਘਮ ਅਤੇ ਸੋਲੀਹੁਲ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਾਂ ਵਿਖੇ ਸਥਿਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹਾਂ।

ਇਹ ਸੇਵਾ ਬਰਮਿੰਘਮ ਅਤੇ ਸੋਲੀਹੁਲ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ NHS ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਟਰਸਟ ਅਤੇ ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿਮੈਨਜ਼ ਐਂਡ ਚਿਲਡ੍ਰਨਜ਼ NHS ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਟਰਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਰਮਿੰਘਮ ਅਤੇ ਸੋਲੀਹੁਲ ਇੰਟੀਗ੍ਰੇਟਿਡ ਕੇਅਰ ਸਿਸਟਮ (ICS) ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਮੇਰੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਤੁਹਾਡੀ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿਖੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਾਂਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਲੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਵਾਸਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣੀ
- ਦਵਾਈ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁੱਦੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਸਬੰਧਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਵੈਲਥੀਂਗ ਸਰਵਿਸ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕੋਗੇ।



ਮੈਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਕਿਵੇਂ ਲਵਾਂ?

ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ GP ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਵੈਲਥੀਂਗ ਸਰਵਿਸ (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੇਵਾ) ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ: ਇਹ ਸੇਵਾ ਹਰੇਕ ਲਈ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ, ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੇਅਰ ਨੈਵੀਗੇਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।