

ما هي خدمة الصحة النفسية المجتمعية والرفاهية؟
ستساعدك هذه الخدمة وتدعم صحتك النفسية ورفاهيتك.

نحن نقدم مواعيد مع فريقنا المختص في الرعاية الصحية النفسية عن طريق عيادة طبيبك العام.

تزيد هذه الخدمة الجديدة من سرعة وسهولة حصول الأشخاص على الدعم المناسب من خلال الجمع بين مجموعة من الخدمات المتوفرة في هيئة الخدمات الصحية الوطنية وفي مجتمعك.

كيف يمكن للخدمة مساعدتي؟

توفر خدمتنا المساعدة للناس من خلال تقديم الدعم والمشورة والعلاج.

يمكننا مساعدتك فيما يتعلق بصحتك النفسية والبدنية، بالإضافة إلى مساعدتك في حل المشكلات التي تؤثر على صحتك، مثل الحالة المادية أو العمل أو السكن أو العلاقات الشخصية أو الصدمات أو الإساءة أو الإدمان.



أحتاج إلى مساعدة الآن.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة طارئة تتعلق بصحتك النفسية، فهناك دائما شخص ما يمكنك التحدث إليه.

يمكنك الاتصال بخط المساعدة العاجل للصحة النفسية في برمنغهام وسوليهل (إدارة برمنغهام مايند) على مدار الساعة 7 أيام في الأسبوع للحصول على المشورة والدعم على الأرقام:

0800 915 9292 أو 0121 262 3555

يمكنك التحدث إلى خدمة سيمارتنز الآن، أو في أي وقت ليلا أو نهارا عن طريق الاتصال بالرقم **116 123**

أو أرسل بريد إلكتروني إلى: jo@samaritans.org وسيتم الرد على رسالتك في غضون 24 ساعة.

إذا كنت تشكل خطرا مباشرا على نفسك أو على الآخرين اتصل بالرقم **999** أو اذهب إلى أقرب قسم طوارئ.



خدمة برمنغهام وسوليهل المجتمعية للصحة النفسية والرفاهية



إذا كنت تواجه مشكلات تتعلق بصحتك النفسية أو مزاجك أو رفاهيتك فهذه الخدمة موجودة لمساعدتك.



Birmingham and Solihull
Community Mental Health
and Wellbeing Service

اسأل طبيبك للحصول على المزيد من المعلومات، أو قم بزيارة
www.bsmhft.nhs.uk



كيف يمكنني حجز موعد؟

لحجز موعد اتصل بعيادة طبيبك العام واسأل عن خدمة الصحة النفسية المجتمعية والرفاهية.

ملاحظة: هذه الخدمة ليست مناسبة للجميع. قد يوصي موظف الاستقبال بأن تتحدث مع باحث الرعاية أولاً لمعرفة ما إذا كانت هذه الخدمة مناسبة لك.

ماذا سيحدث في مواعيدي؟

تتم المواعيد في عيادة طبيبك العام أو من خلال الهاتف أو مكالمة الفيديو مع أخصائي رعاية الصحة النفسية. أحياناً قد يقوم فريقنا أيضاً بزيارتك في منزلك حسب ظروفك.

سنطلب منك في موعدك الأول التحدث عن مشاعرك والأعراض التي تعاني منها وما الذي يحدث في حياتك.

سنستمع إليك وإلى تجاربك وسنوصي بخيارات لمساعدتك في التعامل مع حالتك واتخاذ الخطوات التالية لحصولك على المزيد من العلاج والدعم.

قد يشمل ذلك أشياء مثل:

- الحصول على موعد للعلاج أو الاستشارة
- وصف الأدوية
- مساعدتك على التواصل مع الخدمات المتوفرة في مجتمعك المحلي للحصول على الدعم بخصوص أي مشاكل تؤثر على رفاهيتك، مثل السكن أو الحالة المادية أو العلاقات الشخصية.

لا تحل خدمة الصحة النفسية المجتمعية والرفاهية محل المواعيد مع طبيبك، لذلك ستبقى قادر على رؤية طبيبك العام أو طبيبك النفسي إذا كنت بحاجة إلى ذلك.

من يمكنه الوصول إلى الخدمة؟

نرحب بأي شخص يبلغ من العمر 18 عامًا أو أكثر من الذين يعانون من أعراض صحية نفسية جديدة أو مستمرة، وكذلك الأشخاص الذين لديهم تشخيص حالي للصحة النفسية، مثل الاضطراب ثنائي القطب واضطراب الشخصية وانفصام الشخصية وما إلى ذلك.

من هم فريق خدمة الصحة النفسية المجتمعية

والرفاهية؟

نحن مجموعة من المتخصصين في الرعاية الصحية النفسية وتتواجد مقراتنا في عيادات الأطباء العامين المحلية في جميع المناطق التابعة لبرمنغهام وسوليهل.

يتم تقديم الخدمة بالشراكة مع مؤسسة برمنغهام وسوليهل للصحة النفسية التابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية ومؤسسة برمنغهام للنساء والأطفال التابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية في وهي جزء من نظام الرعاية المتكاملة في برمنغهام وسوليهل.