

سازمان سلامت روان و رفاه جامعه چیست؟  
این سازمان در زمینه سلامت روان و رفاه شما به شما کمک می‌کند.

ما قرار ملاقاتهایی را با تیم متخصص خود متشکل از کارشناسان مراقبت سلامت روان از طریق مطب پزشک عمومی شما ارائه می‌دهیم.

این خدمت جدید با گرد هم آوردن طیفی از خدمات موجود در NHS و جامعه شما، دریافت پشتیبانی مناسب را برای افراد سریعتر و آسان تر میکند.

### چگونه این سازمان میتواند به من کمک کند؟

ما با ارائه پشتیبانی، مشاوره و درمان به مردم کمک میکنیم.

ما میتوانیم به شما در زمینه سلامت روانی و جسمیتان کمک کنیم، و همچنین به شما در حل مسائلی که بر رفاه شما تأثیر می‌گذارند، مانند پول، کار، مسکن، روابط، آسیبهای روحی، بدرفتاری یا اعتیاد کمک میکنیم.



## همین حالا به کمک نیاز داریم.

گر برای سلامت روان خود به حمایت اضطراری نیاز دارید، همیشه فردی برای صحبت کردن وجود دارد.

میتوانید در تمام اوقات شبانه روز و 7 روز هفته برای مشاوره و پشتیبانی با خط کمک اضطراری سلامت روان بیرمنگهام و سولیهاال (با مدیریت بیرمنگهام مایند) تماس بگیرید:

**0121 262 3555** یا **915 0800 9292**

میتوانید هماکنون، یا هر زمانی در طول شبانه روز با سامریها به شماره **116 123** تماس بگیرید و صحبت کنید.

یا یک ایمیل به [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org) ارسال کنید و در عرض 24 ساعت پاسخ خود را دریافت کنید.

اگر خطری فوری برای خود یا دیگران دارید با **999 تماس بگیرید** یا به نزدیکترین A&E خود بروید.

# سازمان سلامت روان و رفاه اجتماعی بیرمنگهام و سولیهاال



اگر در سلامت روان، خلق و خوی یا تندرستی خود با مشکلاتی مواجه هستید، این سازمان برای حمایت از شما آماده است



Birmingham and Solihull  
Community Mental Health  
and Wellbeing Service

اطلاعات بیشتر را از مطب پزشک عمومی خود بخواهید یا به [www.bsmhft.nhs.uk](http://www.bsmhft.nhs.uk) مراجعه کنید



## در قرار من چه اتفاقی خواهد افتاد؟

قرار ملاقاتها در مطب پزشک عمومی یا از طریق تماس تلفنی یا ویدیویی با یک متخصص مراقبتهای سلامت روان انجام میشود. گاهی اوقات تیم ما نیز بسته به شرایط شما ممکن است از شما در خانه شما بازدید کند.

در اولین قرار ملاقات از شما میخواهیم در مورد احساس خود، علائمی که تجربه میکنید و آنچه در زندگی شما اتفاق میافتد صحبت کنید.

ما به شما و تجربیات شما گوش خواهیم داد و گزینه هایی را برای کمک به شما توصیه خواهیم کرد تا وضعیت خود را مدیریت کنید و گامهای بعدی را برای دریافت درمان و حمایت بیشتر بردارید.

که ممکن است شامل مواردی باشد از قبیل:

- گرفتن یک قرار درمانی یا مشاوره
- تجویز دارو
- کمک به شما تا با خدمات موجود در جامعه محلی خود ارتباط برقرار کنید تا برای هر مشکلی که بر رفاه شما تأثیر می گذارد مانند مسکن، پول یا روابط، پشتیبانی دریافت کنید.

سازمان سلامت روان و رفاه جامعه جایگزین قرار ملاقات با پزشک شما نمیشود، بنابراین در صورت نیاز همچنان میتوانید به پزشک عمومی یا روانپزشک خود مراجعه کنید.

## چه کسی میتواند به این خدمات دسترسی داشته باشد؟

ما از تمام افراد 18 سال به بالا استقبال میکنیم افرادی که علائم سلامت روان جدید یا مداوم را تجربه میکنند، و همچنین افرادی که پزشک تشخیص داده است که دچار مشکل سلامت روان هستند مانند دوقطبی، اختلال شخصیت، اسکیزوفرنی و غیره.

## تیم سلامت روان و رفاه جامعه چه کسانی هستند؟

ما گروهی از متخصصان مراقبت از سلامت روان هستیم که در مطبهای عمومی در سراسر بیرمنگهام و سولیهاال مستقر هستیم.

این خدمات با مشارکت Birmingham and Solihull Mental Health NHS Foundation Trust و کودکان Birmingham Women's and Children's NHS Foundation Trust ارائه میشود و بخشی از Birmingham and Solihull Integrated Care System (ICS) است.

## چگونه قرار ملاقات بگذارم؟

برای رزرو قرار ملاقات با مطب پزشک عمومی خود تماس بگیرید و در مورد خدمات سلامت روان و رفاه اجتماعی بپرسید.

لطفاً توجه داشته باشید: این سرویس برای همه مناسب نیست. پذیرش ممکن است به شما توصیه کند که ابتدا با یک هدایتگر درمانی صحبت کنید تا متوجه شوید که آیا برای شما مناسب است یا خیر.