

د ټولني د رواني روغتيا او هوسايني خدمت څه ته ويل کيږي؟

دا خدمت به ستاسو سره ستاسو په رواني روغتيا او هوساينه کې مرسته او ملاتړ وکړي.

مور د خپل رواني روغتيا د پاملرنې د ماهرانو د متخصص ټيم سره ستاسو د جې پي په واسطه د ليدنو وړانديز کوو.

دا نوی خدمت د خلکو لپاره دا عمل گړندی کوي او اسانوي چې په NHS او ستاسو په ټولنه کې موجود گڼ شمير خدمات يوځای کړي او مناسب مرسته او ملاتړ ترلاسه کړي.

دا خدمت څنگه زما سره مرسته کولی شي؟

مور د مرستې، مشورې او درملنې په وړاندې کولو د خلکو سره مرسته کوو.

مور ستاسو سره ستاسو په رواني او فزيکي روغتيا کې مرسته کولی شو، او د هغه ستونزو په هوارولو کې درسه مرسته کولی شو چې ستاسو هوساينه اغيزمنوي، لکه، پيسې، استوگنځی، اړيکې، ذهني ټکان، ناوړه استفاده يا اعتياد.



زه همدا اوس مرستې ته اړتيا لرم.

که تاسو د خپلې رواني روغتيا په برخه کې بېرني مرستې ته اړتيا لرئ، نو تل به يو څوک ستاسو سره د خبرې لپاره موجود وي.

تاسو کولی شئ چې د برمهنگم او سوليهل د رواني روغتيا بېرني شبکې (د برمهنگم ماينډ له خوا اداره کيږي) ته د ورځې 24 ساعته

د اوڼې 7 ورځې د مشورې او مرستې لپاره په **262 3555**

0121 يا په **0800 915 9292** زنگ ووهئ.

تاسو کولی شئ همدا اوس د احساساتي مرستې د شبکې سره خبرې وکړئ، يا د ورځې او شپې، هر وخت **116 123** ته زنگ ووهئ يا

په 24 ساعته کې د ځواب ترلاسه کولو لپاره jo@samaritans.org ته برېښنالیک واستوئ.

که تاسو خپل ځان يا نورو ته سمدستي خطر جوړوئ، **999** ته زنگ ووهئ يا خپل نږدې A & E ته لاړشئ.

د برمنگهم او سوليهول ټولنه د رواني يا دماغي روغتيا او هوسايني خدمت



که تاسو په خپله رواني روغتيا، مزاج، يا هوسايني کې د ستونزو سره لاس او گريوان ياست، نو دا خدمت ستاسو د مرستې لپاره دی.



Birmingham and Solihull
Community Mental Health
and Wellbeing Service

د نورو معلوماتو لپاره د خپل جې پي (GP) سرجري څخه معلومات ترلاسه کړئ يا www.bsmhft.nhs.uk ته مراجعه وکړئ.



زما په ملاقاتونو کې به څه پېښېږي؟

ستاسو د جې پي په پرېکټس کې به د رواني روغتيا د پاملرنې د متخصص سره دا ملاقاتونه ترسره کېږي او يا به د تليفون يا وډيو کال له لارې سره ترسره کېږي. کله نا کله زموږ ټيم ستاسو کور ته هم راتللی شي، چې دا ستاسو په شرايطو پورې اړه لري.

زموږ سره په لومړي ملاقات کې به موږ له تاسو څخه وغواړو چې په دې اړه خبرې اترې وکړئ چې تاسو څه احساس کوئ، هغه علايم څرگند کړئ چې تاسو ورسره مخ یاست او دا چې ستاسو په ژوند کې څه پېښېږي.

موږ به ستاسو خبرو او تجربو ته غور کېږدو او ستاسو د وضعیت د مدیریت لپاره به تاسو ته انتخابونه وړاندې کړو او په راتلونکي مرحلو کې به ستاسو درملنه او مرسته کوو.

په دې کې ممکن لاندې مرحلې شاملې وي:

- د تداوي يا مشورې ملاقاتونه ترسره کول
- درمل لیکل
- ستاسو سره مرسته کول څو له هغه خدمتونو سره په اړیکه کې شئ چې ستاسو په محلي ټولنه کې موجود دي، او له هغوی څخه په هغه ستونزو کې مرسته ترلاسه کړئ چې ستاسو په هوساینې او ژوند تاثیر کوي، لکه، کور، پیسې يا اړیکې.

د ټولني د رواني روغتيا او هوساینې خدمت ستاسو د ډاکټر د معاینې بدیل نه دی، او تاسو به بیا هم کولی شئ چې د خپل جې پي يا عصبي ناروغتيا د متخصص سره ملاقات وکړئ.

څوک دې خدمت ته لاسرسی لري شي؟

موږ هر هغه چا ته ښه راغلاست وایو چې 18 کلن يا ډیر عمر لري، او د رواني روغتيا د نوو يا زړو علايمو سره مخ وي، او همدارنگه هغه خلک چې د ذهني روغتيا اوسنی تشخیص پي شوی دی، لکه د مزاج اختلال، د شخصیت اختلال، میرگي او داسې نور.

د ټولني د رواني روغتيا او هوساینې ټيم څوک دي؟

موږ د رواني روغتيا د پاملرنې د متخصصينو يوه ډله يو چې په ټول برمهنگم او سولیهل کې په محلي جې پي پرېکټيسز کې موجود يو.

دا خدمت د برمهنگم او سولیهل رواني روغتيا د NHS فاونډېشن د ترسټ او برمهنگم د ښځو او ماشومانو د NHS فاونډېشن ترسټ سره په شراکت خدمت چمتو کوي او د برمهنگم او سولیهل د مدغمې پاملرنې د سستم (ICS) برخه ده.

د ملاقات لپاره به وخت څنگه اخلم؟

د ملاقات د وخت اخیستلو لپاره د خپل جې پي سرجري سره اړیکه ونیسئ او د ټولني د رواني روغتيا او هوساینې د خدمت پوښتنه ترې وکړئ.

مهرباني وکړئ په یاد ولرئ: دا خدمت د هرچا لپاره مناسب نه دی. د استقبالي چارواکي شاید تاسو ته وړاندیز وکړي چې اول د پاملرنې د مدیر سره خبرې اترې وکړئ څو دا تعین وکړئ چې آیا دا خدمت ستاسو لپاره مناسب دی او کنه.


Birmingham Women's
and Children's
NHS Foundation Trust


Birmingham and Solihull
Mental Health
NHS Foundation Trust



Birmingham and Solihull
Integrated Care System
Caring about healthier lives