برمنگھم و سولیھل

کمیونٹی کی ذہنی صحت اور فلاحی خدمت

اگر آپ اپنی ذہنی صحت، مزاج یا فلاح کے حوالے سے مسائل سے دوچار ہیں، تو یہ خدمت آپ کی معاونت کے لیے یہاں موجود ہے۔

Birmingham and Solihull
Community Mental Health and Wellbeing Service

v26.06.22

NHS

کمیونٹی کی ذہنی صحت اور فلاحی خدمت (Community Mental Health and Wellbeing Service) کیا ہے؟

یہ خدمت آپ کی ذہنی صحت اور فلاح میں آپ کی مدد اور معاونت کرے گی۔

ہم آپ کے GP پریکٹس کے ذریعے سے، ذہنی صحت کی نگہداشت کے ماہرین پر مشتمل اپنی ماہر ٹیم کے ہمراہ اپائنٹمنٹس کی پیشکش کرتے ہیں۔

یہ نئی خدمت، NHS اور آپ کی کمیونٹی میں دستیاب خدمات کے وسیع سلسلے کو یکجا کرنے کے ذریعے لوگوں کے لیے درست معاونت تک رسائی کو تیز تر اور آسان تر بناتی ہے۔

یہ خدمت میری مدد کس طرح کر سکتی ہے؟

ہم معاونت، مشورے اور علاج کے ذریعے لوگوں کی مدد کرتے ہیں۔

ہم آپ کی ذہنی اور جسمانی صحت میں مدد کرنے کے ساتھ ساتھ آپ کو ان مسائل سے نمٹنے میں مدد دے سکتے ہیں جو آپ کی فلاح کو متاثر کر رہے ہیں جیسا کہ مالی امور، ملازمت، رہائش، تعلقات، صدمہ، استحصال یا کوئی لت۔

مجھے ابھی مدد کی ضرورت ہے۔

اگر آپ کو اپنی ذہنی صحت کے حوالے سے ہنگامی معاونت کی ضرورت ہے، تو آپ سے بات چیت کے لیے کوئی نہ کوئی فرد ہمیشہ دستیاب رہتا ہے۔

مشورے اور معاونت کے لیے آپ (برمنگھم مائنڈ کے زیرانتظام) **برمنگھم و سولیھل ذہنی صحت کی ہنگامی ہیلپ لائن** پر دن کے 24 گھنٹے، ہفتے کے 7 دن فون نمبر **0121 262 3555** یا **0800 915 9292** پر کال کر سکتے ہیں

آپ فون نمبر **116 123** پر کال کر کے ابھی اسی وقت، یا دن یا رات کے کسی بھی وقت **سماریٹنز** سے بات کر سکتے ہیں

یا ای میل ایڈریس **jo@samaritans.org** پر ایک ای میل بھیج سکتے ہیں، جس کا جواب 24 گھنٹے کے اندر موصول ہو گا۔

اگر آپ اپنی ذات یا دوسروں کے لیے فوری خطرہ رکھتے ہیں، تو **999 پر کال کریں** یا اپنے قریب ترین واقع A&E تشریف لے جائیں۔

مزید معلومات کے لیے اپنے GP سرجری سے دریافت کریں یا **www.bsmhft.nhs.uk** ملاحظہ کریں

اس خدمت تک رسائی کون حاصل کر سکتا ہے؟

ہم 18 سال یا اس سے زائد عمر کے ہر اس فرد کا خیرمقدم کرتے ہیں جو ذہنی صحت کے حوالے سے کوئی سی نئی یا پہلے سے موجود علامات کا تجربہ کر رہا ہے، اور اس کے ساتھ ساتھ ان لوگوں کا بھی جن میں ذہنی صحت کے کسی مرض کی پہلے سے شناخت ہو چکی ہے جیسا کہ دوہری شخصیت کا عارضہ، شیزوفرینیا وغیرہ۔

کمیونٹی کی ذہنی صحت اور فلاحی ٹیم کون ہے؟

ہم برمنگھم اور سولیہل بھر میں مقامی GP پریکٹسز میں واقع ذہنی صحت کی نگہداشت کے ماہرین پر مشتمل ایک گروہ ہیں۔

یہ خدمت NHS فاؤنڈیشن ٹرسٹ برائے ذہنی صحت، برمنگھم و سولیہل اور NHS فاؤنڈیشن ٹرسٹ برائے خواتین و اطفال، برمنگھم کے ہمراہ شراکت داری میں فراہم کی جاتی ہے اور یہ برمنگھم و سولیہل مربوط نظام نگہداشت (Integrated Care System، ICS) کا حصہ ہے۔

NHS
Birmingham and Solihull
Mental Health
NHS Foundation Trust

NHS
Birmingham Women's
and Children's
NHS Foundation Trust

Birmingham and Solihull
Integrated Care System
Caring about healthier lives

میری اپائنٹمنٹ میں کیا ہو گا؟

ایک ذہنی صحت کی نگہداشت کے ماہر کے ہمراہ اپائنٹمنٹس آپ کے GP پریکٹس میں یا بذریعہ فون یا ویڈیو کال منعقد ہوتی ہیں۔ کبھی کبھار ہماری ٹیم آپ کے گھر پر بھی آپ سے ملاقات کر سکتی ہے جس کا دارومدار آپ کی صورتحال پر ہو گا۔

آپ کی پہلی اپائنٹمنٹ میں، ہم آپ سے پوچھیں گے کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں، وہ کیا علامات ہیں کہ جن کا آپ کو سامنا ہو رہا ہے، نیز آپ کی زندگی میں کیا چل رہا ہے۔

ہم آپ اور آپ کے تجربات کے بارے میں آپ سے سنیں گے اور آپ کی صورتحال سے نمٹنے اور مزید علاج اور معاونت حاصل کرنے کے لیے آئندہ مراحل میں مدد دینے کے لیے اختیارات تجویز کریں گے۔

اس میں مندرجہ ذیل جیسی چیزیں شامل ہو سکتی ہیں:

- **کسی تھیراپی یا کونسلنگ کے لیے اپائنٹمنٹ حاصل کرنا**
- **ادویات تجویز کرنا**
- **آپ کی مقامی کمیونٹی میں دستیاب خدمات سے آپ کا رابطہ قائم کروانے میں مدد کرنا تاکہ ان مسائل کے حوالے سے معاونت حاصل کی جا سکے جو آپ کی فلاح کو متاثر کر رہے ہیں جیسا کہ رہائش، مالی امور یا تعلقات۔**

کمیونٹی کی ذہنی صحت اور فلاحی خدمت ایک ڈاکٹر کے ہمراہ اپائنٹمنٹ کی جگہ نہیں لیتی، لہٰذا اگر آپ کو اپنے GP یا ماہر نفسیات سے ملاقات کی ضرورت پیش آتی ہے تو آپ اب بھی ان سے ملنے کے قابل ہوں گے۔

میں ایک اپائنٹمنٹ کیسے حاصل کر سکتا ہوں؟

ایک اپائنٹمنٹ طے کرنے کے لیے اپنے GP سرجری میں رابطہ کریں اور ان سے کمیونٹی کی ذہنی صحت اور فلاحی خدمت کے بارے میں استفسار کریں۔

براہِ کرم نوٹ فرما لیں: یہ خدمت ہر ایک فرد کے لیے موزوں نہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ریسیپشنسٹ آپ کو نگہداشت کے نیویگیٹر سے پہلے بات کرنا تجویز کرے تاکہ یہ پتہ چلایا جا سکے کہ کیا یہ خدمت آپ کے لیے موزوں ہے۔