

## अतिरिक्त जानकारी के लिए

आप टीम को **0121 803 1345** पर फ़ोन कर सकती हैं।

वैकल्पिक रूप से, आप अपनी देखभाल में शामिल किसी भी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से बात कर सकती हैं।

यदि आप संकट में हैं या आपको लगता है कि आपको तत्काल मानसिक स्वास्थ्य सहायता की आवश्यकता है, तो आप निम्नलिखित हेल्पलाइनों से संपर्क कर सकती हैं:

- समैरिटन्ज़ - 116 123
- सेनलाइन (SANEline) – 07984967708
- शाउट (टैक्स्ट संदेश सेवा) - 'shout' लिख कर 85258 पर टेक्स्ट करें

किसी आपात स्थिति में कृपया 999 पर कॉल करें या A&E (एक्सीडेंट और इमरजेंसी) में जाएं।

यदि आपको यह पत्रक किसी अन्य भाषा या प्रारूप जैसे कि बड़े अक्षर, ब्रेल या पढ़ने में आसान प्रारूप में चाहिए हो, तो कृपया संचार टीम से 01384 325022 पर संपर्क करें या [bchft.communications@nhs.net](mailto:bchft.communications@nhs.net) पर ईमेल करें



## ब्लैक कंट्री मां के लिए मानसिक स्वास्थ्य सेवा



आपके बच्चे के खोने के बारे में सुनकर हमें बहुत अफ़सोस हुआ, और हम समझते हैं कि यह आपके लिए एक कठिन समय है। आपको कई तरह की भावनाओं का अनुभव होने की संभावना है, और ये भावनाएँ यह जानना मुश्किल बना सकती हैं कि क्या करना है। किसी भी स्तर पर एक बच्चे की मृत्यु एक बहुत कष्टदायक अनुभव होता है, और हम आपको आपकी ज़रूरत का मार्गदर्शन और सहायता प्रदान करना चाहते हैं।

## हम कौन हैं?

हम स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों की एक टीम हैं जो आपके नुकसान के बाद आपके मानसिक स्वास्थ्य में आपकी सहायता करने के लिए मौजूद हैं। हमारी टीम में मनोवैज्ञानिक, चिकित्सक, विशेषज्ञ मिडवाइफ़ें, सहकर्मी सहायता वर्कर और प्रशासक शामिल हैं।

## आपको क्यों रेफर किया गया है?

आपको रेफर किया गया है क्योंकि यह पहचाना गया है कि आप अपने नुकसान के बाद अपने मानसिक स्वास्थ्य से जूझ रही हैं और अतिरिक्त सहायता से लाभ उठा सकती हैं।

## हम आपकी मदद कैसे करेंगे?

हम आपके नुकसान के बाद आपके द्वारा अनुभव की जा रही किसी भी मानसिक स्वास्थ्य कठिनाइयों में मदद करने के लिए आपके साथ काम करेंगे। हम कई प्रकार के मनोवैज्ञानिक उपचारों की पेशकश करते हैं जिन्हें हम आपकी व्यक्तिगत आवश्यकताओं का समर्थन करने के लिए तैयार करेंगे। जब हम मिलते हैं तो हम विभिन्न विकल्पों पर चर्चा और व्याख्या कर सकते हैं। आप अपना कोई भी प्रश्न पूछ सकेंगी। हम साथियों और सह-अभिभावक का समर्थन करने के लिए सलाह देते हैं और दूसरी सेवाओं के पास भी भेजते हैं। कृपया हमें बताएं कि क्या यह ऐसा कुछ है जिसके बारे में आप अधिक जानकारी चाहती हैं।

## आपकी शुरूआती मुलाकात में क्या होगा?



हम आपको हमारी टीम के एक सदस्य के साथ एक घंटे के एक या दो सत्रों में आमंत्रित करेंगे। इससे हमें यह सोचने के लिए पर्याप्त समय मिलेगा कि आपको क्या मुश्किल लग रहा है और कौन सी सहायता आपके लिए सहायक हो सकती है - यह समर्थन हमारी सेवा के भीतर हो सकता है, या हम आपको आपकी आवश्यकताओं के लिए सबसे उपयुक्त किसी अन्य प्रासंगिक सेवा के पास भेज सकते हैं।



मुलाकातें ऑनलाइन या आमने-सामने होंगी; जब आपको पहली बार रेफर किया जाएगा तो हम आपके लिए सबसे अच्छे विकल्प पर चर्चा करेंगे।



यदि आप किसी को अपनी मुलाकात पर लाना चाहते हैं तो यह बिल्कुल ठीक है, हालाँकि हमारे लिए अकेले मिलना भी सहायक हो सकता है यदि आप इसके साथ सहज हैं।



आपकी मुलाकात के दौरान कहीं गई हर बात पूरी तरह से गोपनीय रहेगी और हमारी टीम के बाहर उस पर चर्चा नहीं की जाएगी। हालांकि, अगर चर्चा के आधार पर यह महसूस किया जाता है कि आपको या किसी और को नुकसान होने का खतरा है, तो हमें आपकी सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए इस जानकारी को अन्य एजेंसियों के साथ साझा करने की आवश्यकता हो सकती है। ऐसा करने से पहले हम हमेशा आपके साथ इस पर चर्चा करने का प्रयास करेंगे।



हम आपको आश्वस्त करना चाहते हैं कि हम यहां आपका समर्थन करने के लिए हैं और चीजों को उस गति से आगे लेकर जाएंगे जिसमें आप सहज हैं। शायद आपको लगे कि हमारे साथ आपकी पहली मुलाकात पर्याप्त है और आप आगे समर्थन नहीं लेना चाहेंगे; यह आपकी पसंद है। यदि आप चाहें तो हमें विकल्पों पर चर्चा करने में भी खुशी होगी।

