

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਤੁਸੀਂ ਟੀਮ ਨੂੰ **0121 803 1345** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਮੈਰਿਟਨਜ਼ - 116 123
- ਸੇਨਲਾਈਨ (SANEline) – 07984967708
- ਸ਼ਾਊਟ (ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਾ ਸੇਵਾ) - 'shout' ਲਿਖ ਕੇ 85258 'ਤੇ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜੋ

ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ A&E (ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ) ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਰਚਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰ, ਬ੍ਰੇਲ ਜਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮੈਟ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਟੀਮ ਨਾਲ 01384 325022 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ bchft.communications@nhs.net 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ



ਬਲੈਕ ਕੰਟਰੀ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ



ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸੁਣ ਕੇ ਬਹੁਤ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੋਇਆ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਇੱਕ ਦੁਖਦਾਈ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ?

ਅਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਮਿਡਵਾਈਵਾਂ, ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਰਕਰ ਅਤੇ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਰੈਫਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਾਂਗੇ?

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਾਂਗੇ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਿਲਾਂਗੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕੋਗੇ। ਅਸੀਂ ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਹਿ-ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?



ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਦੇ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਲੰਬੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦੇਵਾਂਗੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਮਿਲੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਸਾਡੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੇਵਾ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।



ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਣਗੀਆਂ; ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਰੈਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਮਿਲਣਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।



ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੋਲੀ ਗਈ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਪਤ ਰਹੇਗੀ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਰਚਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ।



ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਵਾਂਗੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੋ; ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ।

