

بلیک کنٹری زچہ کی ذہنی صحت کی سروس



Together with you to achieve
healthier, happier lives

مزید معلومات کے لیے

آپ ٹیم کو **0121 803 1345** پر کال کر سکتی ہیں۔

متبادل طور پر، آپ اپنی نگہداشت میں شامل نگہداشت صحت کے کسی بھی ماہر سے بات کر سکتی ہیں۔

اگر آپ کو ہنگامی صورت درپیش ہے، یا ذہنی صحت کے لیے آپ کو فوری معاونت کی ضرورت محسوس ہوتی ہے، تو آپ درج ذیل ہیلپ لائنز پر رابطہ کر سکتی ہیں:

116 123 - Samaritans •

07984967708 – SANEline •

Shout (ٹیکسٹ پیغاماتی سروس) – 'shout' لکھ کر 85258 پر بھیجیں۔

ایمرجنسی میں براہ کرم 999 پر کال کریں یا A&E میں تشریف لے جائیں۔

اگر آپ کو یہ کتابچہ کسی دوسری زبان یا فارمیٹ مثلاً بڑے پرنٹ، بریل یا آسانی سے پڑھنے کے لیے درکار ہے تو براہ کرم مواصلاتی ٹیم سے 01384 325022 پر رابطہ کریں یا bchft.communications@nhs.net پر ای میل کریں



آپ کی ابتدائی اپائنٹمنٹ میں کیا ہو گا؟

ہم آپ کو اپنی ٹیم کے ممبر کے ساتھ ایک یا دو گھنٹے، طویل سیشن میں مدعو کریں گے۔ اس سے ہمیں یہ سوچنے کے لیے کافی وقت ملے گا کہ آپ کو کیا مشکل لگ رہا ہے اور آپ کے لیے کون سی معاونت مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ یہ معاونت ہماری سروس کے اندر موجود ہو سکتی ہے، یا ہم آپ پر آپ کی ضروریات سے موافق کسی اور متعلقہ سروس کی نشاندہی کر سکتے ہیں۔



اپائنٹمنٹس آن لائن یا بالمشافہ ہوں گی؛ جب آپ کو پہلی بار ریفر کیا جائے گا تو ہم آپ کے لیے بہترین اختیار پر تبادلہ خیال کریں گے۔



اگر آپ اپنی اپائنٹمنٹ میں کسی دوسرے فرد کو ساتھ لانا چاہتی ہیں تو یہ بالکل ٹھیک ہے، اگرچہ اکیلے ملاقات کرنا فائدہ مند ہو سکتا ہے اگر آپ اس پر راضی ہوں۔



آپ کی اپائنٹمنٹ کے دوران کہی گئی ہر بات کو انتہائی رازداری سے رکھا جائے گا اور ہماری ٹیم کے باہر اس پر کوئی تبادلہ خیال نہیں کیا جائے گا۔ تاہم، اگر یہ محسوس کیا جاتا ہے کہ آپ یا کسی اور فرد کو زیر بحث بات کی بنیاد پر نقصان پہنچنے کا خدشہ ہے، تو ہمیں آپ کی حفاظت کو یقینی بنانے کے لیے دیگر ایجنسیز کے ساتھ ان معلومات کا اشتراک کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ ہم ہمیشہ ایسا کرنے سے پہلے آپ کے ساتھ اس پر بات کرنے کی کوشش کریں گے۔



ہم آپ کو اس بات کی یقین دہانی کروانا چاہتے ہیں کہ ہم یہاں آپ کی معاونت کے لیے موجود ہیں اور آپ کی مرضی کے مطابق کام انجام دیں گے۔ آپ کو محسوس ہو سکتا ہے کہ ہمارے ساتھ آپ کی پہلی اپائنٹمنٹ ہی کافی ہے اور شاید آپ مزید معاونت طلب کرنا نہ چاہیں؛ یہ آپ کی مرضی ہے۔ اگر آپ چاہیں تو ہمیں متبادل کے بارے میں تبادلہ خیال کرنے میں بھی خوشی محسوس ہو گی۔



ہمیں آپ کے بچے کے ضائع ہونے کے بارے میں سن کر بہت افسوس ہوا، اور سمجھتے ہیں کہ یہ آپ کے لیے مشکل وقت ہے۔ آپ مختلف قسم کے احساسات کا تجربہ کر رہی ہوں گی، اور یہ احساسات یہ بات سمجھنا بھی مشکل بنا دیتے ہیں کہ آگے کیا کریں۔ کسی بھی مرحلے میں بچے کا ضائع ہونا بہت تکلیف دہ تجربہ ہے، ہم آپ کو وہ ہدایات اور معاونت فراہم کرنا چاہتے ہیں جس کی آپ کو ضرورت ہے۔

ہم کون ہیں؟

ہم نگہداشتِ صحت کے ماہرین کی ٹیم ہیں جو آپ کے نقصان کے بعد آپ کی ذہنی صحت میں معاونت دینے کے لیے موجود ہیں۔ ہماری ٹیم میں ماہرینِ نفسیات، تھیراپسٹس، ماہرِ مڈوائوز، ہم مرتبہ معاونتی کارکنان اور منتظمین شامل ہیں۔

آپ کو کیوں ریفر کیا گیا ہے؟

آپ کو اس لیے ریفر کیا گیا کیونکہ اس بات کی نشاندہی کی گئی ہے کہ آپ کو اپنے نقصان کے بعد ذہنی صحت کے مسائل کا سامنا ہے اور اضافی معاونت سے فائدہ حاصل ہو سکتا ہے!

ہم آپ کی مدد کیسے کریں گے؟

ہم ذہنی صحت کے کسی بھی ایسے مسائل سے نمٹنے میں مدد کے لیے آپ کے ساتھ کام کریں گے جو آپ کے نقصان کے بعد آپ کو درپیش ہو سکتے ہیں۔ ہم نفسیاتی تھیراپیز کا ایک سلسلہ پیش کرتے ہیں جو ہم آپ کی انفرادی ضروریات میں معاونت دینے کے لیے موافق بنائیں گے۔ جب ہم ملاقات کریں گے تو ہم مختلف اختیارات پر تبادلہ خیال اور وضاحت کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے کوئی سوالات بھی پوچھ سکیں گی۔ ہم شراکت داروں اور شریک والدین کی مدد کے لیے مشورے اور نکات بھی پیش کرتے ہیں۔ اگر یہ کوئی ایسا معاملہ ہے جس پر آپ کو مزید معلومات درکار ہوں تو براہ کرم ہمیں آگاہ کریں۔

