Oxford Health
NHS Foundation Trust

बकिंगहमशायर

प्रसवकालीन मानसिक स्वास्थ्य टीम

Perinatal Mental Health Team

OH 013.26

Hindi

हम कौन हैं? Who are we?

बकिंगहमशायर प्रसवकालीन मानसिक स्वास्थ्य टीम प्रसवपूर्व (गर्भावस्था) और प्रसवोत्तर मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं वाली महिलाओं और जन्म देने वाले लोगों को विशेषज्ञ सलाह और सहायता प्रदान करती है।

हम जीवनसाथी, परिवार के सदस्यों और उनकी देखभाल में शामिल स्वास्थ्य पेशेवरों को भी सहायता प्रदान करते हैं।

हमारी टीम में डॉक्टर, नैदानिक (क्लीनिकल) मनोवैज्ञानिक, फार्मासिस्ट, सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य नर्स, सामाजिक कार्यकर्ता, व्यावसायिक चिकित्सक (ओक्युपेशनल थेरेपिस्ट), नर्सरी नर्स, सहायक कार्यकर्ता, प्रबंधन और प्रशासनिक कर्मचारी शामिल हैं।

हम माता-पिता और उनके परिवारों की मदद करने के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करते हुए, विशेषज्ञ देखभाल और हस्तक्षेप प्रदान करने के लिए मिलकर काम करते हैं।

देखभाल सेवाएँ परिवार के घरों में और आयल्सबरी और हाई विकम्ब में स्थित हमारे स्थानीय क्लीनिकों में वितरित की जाती है।

हम किसकी सहायता करते हैं? Who are we there to help?

एक नए बच्चे का आगमन बहुत खुशी का समय हो सकता है, लेकिन यह तनाव शारीरिक परिवर्तन और भावनात्मक बदलाव का समय भी हो सकता है।

अधिकांश नए माता-पिता के लिए यह भावनाओं और रिश्तों में बदलाव लाता है, और कुछ लोगों को चिंता या अवसाद जैसी कठिनाइयों का अनुभव हो सकता है।

ज्यादातर मामलों में ये दोस्तों, परिवार, स्वास्थ्य आगंतुकों (हेल्थ विजिटर) और जीपी के सहयोग से स्थिति में सुधार हो जाता हैं।

जहां कठिनाइयाँ हल्की या मध्यम स्तर की हो तो बकिंगहमशायर टॉकिंग थेरेपी के लिए एक स्वयं-रेफरल किया जा सकता है: https://short-url.org/1guRb

अधिक विशेषज्ञ सहायता की आवश्यकता होने पर प्रसवकालीन सेवा शामिल हो सकती है।

हम गंभीर मानसिक बीमारी के इतिहास वाले लोगों के लिए पूर्व-वैचारिक सलाह प्रदान करते हैं जो गर्भावस्था की योजना बना रहे हैं और ऐसी दवा ले रहे हैं जिन पर प्रसवकालीन अवधि में विशेष विचार करने की आवश्यकता होती है।

हम होने वाले माता-पिता और माता-पिता को भी इस तरह की समस्याओ में सहायता करते हैं

- गंभीर चिंता और अवसाद
- आघात
- भावनात्मक विनियमन कठिनाइयाँ
- न्यूरोडेवलपमेंटल स्थितियां
- जुनूनी बाध्यकारी विकार
- द्विध्रुवी भावात्मक विकार
- स्किज़ोफेक्टिव डिसऑर्डर
- स्किज़ोफ्रेनिआ
- प्रसवोत्तर मनोविकृति।

जन्म, जन्म से जुड़ा मानसिक आघात और हानि के डर का अनुभव करने वाले परिवारों के लिए, हम हमारी सहयोगी सेवा मातृ मानसिक स्वास्थ्य सेवाको आपके रेफरल का मार्गदर्शन करेंगे: । **छोटा लिंक**

कौन संदर्भित कर सकता है? Who can refer?

यह एक विशेषज्ञ सेवा हैं और इसमें स्वयं-रेफरल स्वीकार नही किऐ जाते।

आपके स्वास्थ्य पेशेवर, जिनमें दाई (मिडवाइफ), स्वास्थ्य आगंतुक, प्रसूति विशेषज्ञ, फैमिली नर्स प्रैक्टिशनर और जीपी शामिल हैं, वह आपकी ओर से रेफरल कर सकते हैं।

रेफरल ईमेल: bperinatal.referrals@oxfordhealth.nhs.uk

आप कब तक अपॉइंटमेंट के लिए इंतजार करेंगे? How long will you wait for an appointment?

हमारा लक्ष्य है कि रेफरल प्राप्त होने के 2 सप्ताह के भीतर सभी लोगो से मुलाकात की जाऐ, जिसमें अधिक तात्कालिक मामलों को प्राथमिकता दी जाती है।

जरूरत के आधार पर आमने-सामने, क्लीनिक में, आपके घर में या डिजिटल रूप से अपॉइंटमेंट की पेशकश की जा सकती है।

यदि आप चाहें, तो अपने साथ किसी परिवार सदस्य या मित्र ला सकते है।

हम क्या सेवाएँ प्रदान करते हैं What we offer

हम आपके तथा आपकी देखभाल में शामिल अन्य पेशेवरों के साथ मिलकर आपकी अपनी व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुरूप उपचार योजना तैयार करेंगे।

हमारा उद्देश्य आपके स्वस्थ होने (रिकवरी) में सहायता के लिए सही समय पर सही देखभाल प्रदान करना, परिवार की भागीदारी को प्रोत्साहित करना और आपके बच्चे के साथ आपके बंधन को मजबूत करना है।

हम जो हमारी सेवाएँ पेशकश करते हैं उनमें से कुछ में शामिल हैं:

- आपकी आवश्यकताओं और प्राथमिकताओं को ध्यान में रखते हुए विस्तृत मुल्यांकन
- आपकी देखभाल योजना का सारांश देने वाला एक लिखित पत्र
- गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान मानसिक स्वास्थ्य संबंधी दवाओं पर विशेषज्ञ सलाह
- संयुक्त विशेषज्ञ जन्म योजना, विशेष रूप से उन व्यक्तियों के लिए जिन्हे प्रसवकालीन अवधि में पुन: बीमारी बढने का जोखिम हो
- मनोवैज्ञानिक रूप से सूचित देखभाल एक बहु-विषयक टीम द्वारा प्रदान की जाती है, जिसमें समूहों तक पहुंच और व्यक्तिगत रूप से अनुरूप हस्तक्षेप होते हैं
- बंधन, लगाव और संचार को बढ़ाने के लिए परिवार के अनुरूप माता-पिता-शिशु हस्तक्षेप। इनमें बेबी मसाज, सर्कल ऑफ सिक्योरिटी और वीडियो इंटरएक्टिव गाइडेंस (वीआईजी) शामिल हो सकते हैं
- एक व्यक्ति या समूह के आधार पर मनोवैज्ञानिक चिकित्सा, जिसमें संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (सीबीटी), करुणा केंद्रित चिकित्सा (सीएफटी), इमोशन कोपिंग स्किल्स, नेत्र आंदोलन असंवेदनशीलता पुनर्प्रसंस्करण चिकित्सा (इएमडीआर), युगल चिकित्सा शामिल हैं
- पेरेंटिंग कौशल समर्थन, जिसमें शिशु को दुध पिलाने में सहायता, भूमिका समायोजन, दिनचर्या और नए माता-पिता-शिशु गतिविधियों में मदद शामिल है

- सासाहिक माता-पिता और शिशु समूहों और चलने वाले समूहों के माध्यम से सहकर्मी समर्थन

- प्रवेश की आवश्यकता होने पर माँ और शिशु इनपेशेंट इकाइयों (युनिट) तक पहुँचने के लिए सहायता

प्रसवकालीन टीम से संपर्क करें Contact the Perinatal Team

बकिंगहमशायर प्रसवकालीन मानसिक स्वास्थ्य टीम
Buckinghamshire Perinatal Mental Health Team

व्हाइटलीफ सेंटर, The Whiteleaf Centre,

बिएर्टन रोड, Bierton Road,

आयल्सबरी, Aylesbury,
HP20 1EG

फ़ोन: 01865 901749 (सोमवार-शुक्रवार सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक)
घंटो के बाहर: 01865 902000

बकिंगहमशायर प्रसवकालीन मानसिक स्वास्थ्य टीम वेबसाइट: https://www.oxfordhealth.nhs.uk/buckinghamshireperinatal-mental-health-service /

बकिंगहमशायर मातृ मानसिक स्वास्थ्य सेवा वेबसाइट: https://www.oxfordhealth.nhs.uk/maternal-mental-health-service /

पहुँच Accessibility

इस पत्रक का एक सुलभ संस्करण हमारी वेबसाइट पर पाया जा सकता है: www.oxfordhealth.nhs.uk/leaflets

संपर्क में रहो Get in Touch

पता	ऑक्सफोर्ड हेल्थ एनएचएस फाउंडेशन ट्रस्ट मुख्यालय लिटिलमोर मानसिक स्वास्थ्य केंद्र, सैंडफोर्ड रोड, ऑक्सफोर्ड OX4 4XN
फ़ोन	01865 901 000
ईमेल	enquiries@oxfordhealth.nhs.uk
वेबसाइट	www.oxfordhealth.nhs.uk

प्रतिपुष्टि Feedback

हमारी रोगी सलाह और संपर्क सेवा (PALS) रोगियों, परिवारों और देखभाल करने वालों को सलाह और सहायता प्रदान करती है, जिससे आपकी किसी भी समस्या, चिंता या शिकायत को हल करने में मदद मिलती है।

फ़ोन	0800 328 7971
ईमेल	PALS@oxfordhealth.nhs.uk

हमारे फाउंडेशन ट्रस्ट के सदस्य बनें: www.ohftnhs.uk/membership ऑक्सफोर्ड हेल्थ चैरिटी का समर्थन करें, रोगियों, उनके परिवारों और उनकी देखभाल करने वाले कर्मचारियों के लिए एक अंतर बनाएं:
www.oxfordhealth.charity