NHS

Oxford Health
NHS Foundation Trust

بکنگھم شائر

پیرینیٹل مینٹل ہیلتھ ٹیم

OH 013.26

ہم کون ہیں؟

بکنگھم شائر پیرینیٹل مینٹل ہیلتھ ٹیم ان خواتین اور بچہ پیدا کرنے والے افراد کو ماہر مشورہ اور مدد فراہم کرتی ہے جنہیں قبل از پیدائش اور بعد از پیدائش ذہنی صحت کے مسائل ہیں۔

ہم ساتھیوں، اہم افراد، اور ان کی دیکھ بھال میں ملوث ہیلتھ پروفیشنلز یعنی صحت کے پیشہ ور افراد کی بھی مدد کرتے ہیں۔

ہماری ٹیم میں ڈاکٹر، کلینیکل سائیکالوجسٹ، فارماسسٹ، کمیونٹی ذہنی صحت کی نرسیں، سماجی کارکن، آکیوپیشنل تھراپسٹ، نرسری نرسیں، سپورٹ ورکرز یعنی مددگار کارکن، مینیجمنٹ اور انتظامی عملہ شامل ہیں۔

ہم مل کر خصوصی دیکھ بھال اور مداخلتیں فراہم کرتے ہیں، والدین اور ان کے خاندانوں کی مدد کے لیے ایک جامع حل کا طریقہ پیش کرتے ہیں۔

دیکھ بھال خاندانی گھروں اور ایلسبری اور ہائی وکمب میں ہمارے مقامی کلینکس میں فراہم کی جاتی ہے۔

ہم کس کی مدد کے لیے موجود ہیں؟

نئے بچے کی آمد خوشی کا وقت ہو سکتی ہے، لیکن ساتھ ہی جسم و ذہن کے لیے دباؤ اور تبدیلی کا وقت بھی۔

زیادہ تر نئے والدین کے لیے یہ جذبات اور تعلقات میں تبدیلی کا باعث بنتا ہے، اور کچھ والدین کو اینگزائٹی یعنی اضطراب اور ڈپریشن یعنی افسردگی کی مشکلات کا سامنا ہو سکتا ہے۔

زیادہ تر صورتوں میں یہ دوستوں، خاندان، ہیلتھ وزٹر اور جی پی کی مدد سے بہتر ہوتے ہیں ۔

جہاں مشکلات ہلکی سے درمیانے درجے کی ہوں، تو بکنہم شائر ٹاکنگ تھراپیز سے خود ریفر یعنی رجوع کیا جا سکتا ہے: https://short-url.org/1guRb

جب مزید ماہرانہ مدد کی ضرورت ہو تو پیری نیٹل سروس شامل ہو سکتی ہے ۔

ہم ان افراد کے لیے حمل ٹھہرنے سے پہلے مشورے فراہم کرتے ہیں جن کو ماضی میں شدید ذہنی بیماری ہو چکی ہو اور جو حمل کی منصوبہ بندی کر رہے ہیں اور ایسی ادویات لے رہے ہیں جن پر خاص طور پر زچگی کے دور میں توجہ دینا ضروری ہے ۔

ہم مستقبل میں بننے والے والدین اور والدین کی بھی مدد کرتے ہیں جن کے مسائل درج ذیل ہیں

- شدید اضطراب اور ڈپریشن
- ٹراما یعنی گہرا صدمہ
- جذباتی نظم و ضبط کی مشکلات
- نیوروڈیولپمنٹل حالتیں
- آبسیسو کمپلسو ڈس آرڈر یعنی وسواسی اجباری اضطراب کی خرابی
- بائی پولر ایفیکٹو ڈس آرڈر
- شیزوافیکٹو ڈس آرڈر
- شیزوفرینیا
- پوسٹ نیٹل سائیکوس ۔

ان خاندانوں کے لیے جن کو پیدائش کا خوف، پیدائش کا گہرا صدمہ اور ضایع ہونے کے خوف کا سامنا ہو، ہم آپ کی ریفرل ہماری سٹرٹیم: میٹرنل مینٹل ہیلتھ سروس کی طرف رہنمائی کریں گے ۔ ** مختصر لنک **

کون ریفر یا رجوع کر سکتا ہے؟

چونکہ ہم ایک ماہرانہ سروس ہیں، اس لیے لوگ ہم سے سیلف ریفرل یا خود رجوع نہیں کر سکتے۔

آپ کے ہیلتھ پروفیشنلز، جن میں مڈوائف، ہیلتھ وزٹر، آبسٹیٹریشن یعنی زچہ و بچے کے ڈاکٹر، فیملی نرس پریکٹیشنرز اور جی پی شامل ہیں، آپ کی طرف سے رجوع کر سکتے ہیں۔ ریفیرلز ای میل:

bperinatal.referrals@oxfordhealth.nhs.uk

آپ اپائنٹمنٹ کے لیے کتنی دیر انتظار کریں گے؟

ہم ریفرل کے 2 ہفتے کے اندر سب سے ملنے کا ارادہ رکھتے ہیں، اور زیادہ فوری درخواستوں کو ترجیح دی جاتی ہے۔

اپائنٹمنٹس ضرورت کے مطابق، آمنے سامنے، کلینکس میں، آپ کے گھر میں، یا ڈیجیٹل طور پر دی جا سکتی ہیں۔

اگر آپ چاہیں تو کوئی آپ کے ساتھ ہو سکتا ہے۔

ہم کیا مدد پیش کرتے ہیں

ہم آپ اور دیگر ماہرین کے ساتھ مل کر آپ کی انفرادی ضروریات کے مطابق علاج کا منصوبہ تیار کریں گے۔

ہمارا مقصد صحیح وقت پر درست دیکھ بھال فراہم کرنا ہے تاکہ آپ کی صحت یابی میں مدد مل سکے، خاندان کی شمولیت کی حوصلہ افزائی ہو اور آپ کے بچے کے ساتھ آپ کے رشتے کو مضبوط کیا جا سکے۔

ہم جو پیش کرتے ہیں ان میں شامل کچھ یہ چیزیں ہیں:

- ایک ایسا جائزہ کا تجربہ جو ان چیزوں کو قبول کرتا ہے جو آپ کے لیے اہم ہیں

- ایک تحریری خط جو آپ کے کیئر پلان یعنی دیکھ بھال کے منصوبے کا خلاصہ پیش کرتا ہے

- حمل اور دودھ پلانے کے دوران ذہنی صحت کے لیے دوا تجویز کرنے کے بارے میں مشورہ

- جوائنٹ اسپیشلسٹ برتھ پلاننگ، خاص طور پر ان لوگوں کے لیے جن کو زچگی اور بچے کی پیدائش کے دور میں دوبارہ بیماری کے زیادہ خطرے میں ہوتے ہیں

- نفسیاتی طور پر باخبر دیکھ بھال ایک ملٹی ڈسپلنری ٹیم یعنی کثیر الشعبہ ٹیم کے ذریعے فراہم کی جاتی ہے، جس میں گروپوں تک رسائی اور انفرادی طور پر مخصوص مداخلتیں شامل ہیں

- والدین اور بچے کے درمیان مداخلتیں جو خاندان کے مطابق بونڈنگ، وابستگی اور ابلاغ کو بہتر بنانے کے لیے تیار کی گئی ہوں۔ ان میں بیبی مساج یعنی بچے کی مالش، سرکل آف سیکیورٹی، اور ویڈیو انٹرایکٹو گائیڈنس (VIG) شامل ہو سکتے ہیں

- انفرادی یا گروپ کی بنیاد پر نفسیاتی تھراپی، جس میں کاگنیٹو بیہیوئر تھراپی یعنی علمی رویے کی تھراپی، کمپیشن یعنی ہمدردی پر مبنی تھراپی، ایموشن کوپنگ یعنی جذبات سے نمٹنے کی مہارتیں، آئی موومنٹ ڈی سینسٹائزیشن ریپروسنگ یعنی آنکھوں کی حرکت کی حساسیت کم کرنے کی تھراپی، کپلز یعنی جوڑوں کی تھراپی شامل ہے۔

- والدین کی مہارتوں میں مدد، جس میں بچے کو کھلانے، کردار کی تبدیلی، روٹین یعنی معمولات، اور والدین - بچے کی سرگرمیوں میں مدد شامل ہے۔

- ہفتہ وار والدین اور بچے کے گروپس اور واکنگ گروپس کے ذریعے ساتھیوں کی مدد

- جب داخلے کی ضرورت ہو تو ماں اور بچے کے ان پیشنٹ یونٹس تک رسائی کے لیے معاونت

پیرینیٹل ٹیم سے رابطہ کریں

Buckinghamshire Perinatal Mental Health Team
The Whiteleaf Centre,
Bierton Road,
Aylesbury,
HP20 1EG

ٹیلیفون: 01865 901749 (9am-5pm Monday-Friday)
آؤٹ آف آورز: 01865 902000

بکنگھم شائر پیرینیٹل مینٹل ہیلتھ ٹیم ویب سائٹ:

https://www.oxfordhealth.nhs.uk/buckinghamshireperinatal-mental-health-service/

بکنگھم شائر میٹرنل مینٹل ہیلتھ سروس ویب سائٹ:

https://www.oxfordhealth.nhs.uk/maternal-mental-health-service/

رسائی

اس پمفلٹ کا ایک قابل رسائی ورژن ہماری ویب سائٹ پر دستیاب ہے:

www.oxfordhealth.nhs.uk/leaflets

رابطہ کریں

پتہ

Oxford Health NHS Foundation Trust

Trust Headquarters

Littlemore Mental Health Centre
Sandford Road, Oxford OX4 4XN

فون	01865 901 000
ای میل	enquiries@oxfordhealth.nhs.uk
ویب سائٹ	www.oxfordhealth.nhs.uk

فیڈبیک یعنی آپ کی رائے

ہماری پیشنٹ ایڈوائس اینڈ لائزن سروس (PALS) مریضوں، خاندانوں، اور دیکھ بھال کرنے والوں کو مشورہ اور مدد فراہم کرتی ہے، تاکہ آپ کے کسی بھی مسائل، خدشات، یا شکایات کو حل کرنے میں مدد ملے۔

فون	0800 328 7971
ای میل	PALS@oxfordhealth.nhs.uk

ہمارے فاؤنڈیشن ٹرسٹ کا رکن بنیں: **www.ohftnhs.uk/membership**

آکسفورڈ ہیلتھ چیریٹی یعنی خیراتی ادارے کی مدد کریں، مریضوں، ان کے خاندانوں اور ان کی دیکھ بھال کرنے والے عملے کے لیے بہتری لائیں: **www.oxfordhealth.charity**