SONAR 1

ڈیپارٹمنٹ آف اینستھیزیا

یونیورسٹی کالج ہسپتال لندن

235 ایسٹن روڈ

لندن

NW1 2BU

حوالہ: [مریض کا NHS نمبر]

[وصول کنندہ کا نام]

پتہ 1

پتہ 2

پتہ 3

پتہ 4

مقامی ہسپتال

مقامی سائٹ کا پتہ

مقامی سائٹ ٹاؤن

پوسٹل کوڈ

تاریخ

پوسٹ کوڈ

نجی اور رازدارانہ

محترم [مریض کا نام]

SONAR 1 کے مطالعہ میں آپ کی حالیہ شرکت کے بارے میں

مطالعہ SONAR 1 میں شرکت کرنے کے لئے بہت شکریہ، ہم آپ کے تعاون کے بہت مشکور ہیں۔ مطالعہ کے ایک حصے کے طور پر، آپ نے سیزیرین ڈیلیوری سے اپنی صحت یابی اور بحالی کے بارے میں کچھ سوالات کے جوابات دیے۔

ہماری ٹیلی فون بات چيت کے علاوہ، ہم آپ کو اس ليے لکھ رہے ہیں کیونکہ ہم نے اپنی ٹیلی فون کال میں جو سوالنامے استعمال کیے ہیں ظاہر کرتے ہیں کہ آپ میں پوسٹ پارٹم بے چینی، پوسٹ پارٹم ڈپریشن (پی پی ڈی) اور/ یا پوسٹ ٹرامیٹک اسٹریس ڈس آرڈر (پی ٹی ایس ڈی) کی علامات ہو سکتی ہیں۔ آپ نے سوالناموں میں سے اسکور جو حاصل کیا:

* >10 عمومی بے چینی کا عارضہ - 7 سوالنامہ، بے چینی کا سراغ لگانے کے لیے استعمال کیا گیا۔
* ≥ 11 ایڈنبرا پوسٹ نیٹل ڈپریشن اسکور پر، ایک ذریعہ جو پوسٹ پارٹم ڈپریشن کا پتہ لگانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اور/ یا
* >30 PCL -5 چیک لسٹ پر، جو ایک ایسا آلہ ہے جسے پوسٹ ٹرامیٹک تناؤ کا پتہ لگانے کے لئے ڈیزائن کیا گیا ہے۔

آپ نے جو سروے مکمل کیا ہے وہ اپنے طور پر تشخیص نہیں کر سکتا۔ ہو سکتا ہے کہ اسکور آپ کی ذاتی ذہنی صحت کی درست عکاسی نہ کرتا ہو۔ ہم مشورہ دیتے ہیں کہ اگر آپ کو کوئی خدشات ہیں تو آپ اس پر مزید تبادلہ خیال کرنے کے لئے اپنے جی پی یا ہیلتھ وزیٹر سے رابطہ کریں۔

ہم نے آپ کے جی پی سے سروے کے نتائج سے آگاہ کرنے کے ليے بذریعہ خط رابطہ کیا ہے۔

نیچے کچھ وسائل درج ہیں جو آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد دیتے ہیں کہ آپ کے لیے کیا بہتر ہے۔

آپ کا/کی خیر خواہ،

[مقامی پی آئی کا نام درج کریں]

مرکزی تفتیش کار

وسائل کی فہرست

فوری مدد کے لیے:

<https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline>

سننے کی مفت خدمات

یہ خدمات تربیت یافتہ رضاکاروں کی جانب سے رازدارانہ معاونت فراہم کرتی ہیں۔ آپ کسی بھی چیز کے بارے میں بات کر سکتے ہیں جو آپ کو پریشان کر رہی ہے، چاہے کتنا ہی مشکل کیوں نہ ہو:

* [ساماریٹانز](https://www.samaritans.org/how-we-can-help/contact-samaritan/) سے بات کرنے کے لیے [116 123](tel:116123)پر کال کریں، یا 24 گھنٹوں کے اندر جواب پانےکے لیے jo@samaritans.org پر ای میل کریں
* [Shout Crisis Text Line سے رابطہ کرنے کے لیے 85258 پر "SHOUT" لکھ کر ٹیکسٹ](https://www.giveusashout.org/)کریں، یا اگر آپ کی عمر 19 سال سے کم ہے تو "YM" لکھ کر ٹیکسٹ کریں

<https://www.mind.org.uk/need-urgent-help/what-can-i-do-to-help-myself-cope/>

پوسٹ پارٹم ڈپریشن کے ليے:

<https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/post-natal-depression/treatment/>

کئی قومی معاونتی گروپس ہیں جن سے آپ مشورے کے لیے رابطہ کر سکتے ہیں۔

آپ ان کا استعمال پوسٹ پارٹم ڈپریشن سے متاثر دیگر والدین کے ساتھ تقریبات میں شرکت کے لیے بھی کر سکتے ہیں۔

ان گروپس میں شامل ہیں:

* [ایسوسی ایشن برائے پوسٹ نیٹل بیماری (APNI)](http://www.apni.org/) – 020 7386 0868 پر ہیلپ لائن (صبح 10 بجے سے دوپہر 2 بجے، پیر سے جمعہ) یا info@apni.org پر ای میل کریں
* [پری اور پوسٹ نیٹل ڈپریشن ایڈوائس اینڈ سپورٹ (PANDAS)](http://www.pandasfoundation.org.uk/) – 0808 196 1776 پر ہیلپ لائن (ہر روز صبح 11 بجے سے رات 10 بجے تک) یا info@pandasfoundation.org.uk پر ای میل کریں
* [این سی ٹی](https://www.nct.org.uk/) – ہیلپ لائن 0300 330 0700 (صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک، پیر سے جمعہ)
* [مائنڈ](http://www.mind.org.uk/)، دماغی صحت کا خیراتی ادارہ – 0300 123 3393 (صبح 9 بجے سے شام 6 بجے تک، پیر سے جمعہ) پر معلومات لائن یا info@mind.org.uk پر ای میل کریں

آپ مقامی سپورٹ گروپس کو بھی تلاش کر سکتے ہیں اور [زچگی کی ذہنی صحت الائنس کی ویب سائٹ](http://everyonesbusiness.org.uk/?page_id=438) اور دی برتھ ٹراما ایسوسی ایشن پر قومی ٹیلیفون یا ای میل سپورٹ لائنز کی تفصیلات تلاش کر سکتے ہیں

<https://www.birthtraumaassociation.org.uk>

ذیل میں [آپ کا ہسپتال] میں مریض کے مشورے اور رابطہ سروس کے لئے رابطے کی تفصیلات ہیں۔ آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ ان سے بات کرنا چاہتے ہیں ۔

مقامی PALS کے رابطہ کی تفصیلات درج کریں۔ صارف کے لیے نوٹس - EPDS/PCL-5 اور PPD/PTSD کو جہاں موزوں ہو حذف کریں اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ وصول کنندہ پر واضح ہو کہ کونسے اسکور نے آخری حد (تھریش ہولڈ) پیدا کی اور اسکور کس سے متعلق ہے۔