SONAR 1

麻醉科

伦敦大学学院医院

235 Euston Road

London

NW1 2BU

参考编号：[患者的NHS号码]

**[收件人姓名]**

地址1

地址2

地址3

地址4

当地的医院

本地站点地址

本地站点城镇

邮递区号

日期

邮政编码

**机密文件，请勿外传**

尊敬的[患者姓名]

**关于您最近参与 SONAR 1 研究的情况**

非常感谢您参与 SONAR 1 研究，我们非常感谢您的帮助。作为研究的一部分，您回答了一些关于剖腹产后恢复和您的健康状况的问题。

继我们的电话讨论之后，我们写信给您，因为我们在电话中使用的问卷可能表明您可能有产后焦虑症、产后抑郁症（PPD）和/或创伤后应激障碍（PTSD）的症状。从您的问卷得分来看：

* 用于检测焦虑症的“广泛性焦虑症-7”问卷>10 分。
* ≥ 爱丁堡产后抑郁评分为 11 分，请注意这是一种用于检测产后抑郁的工具，且/或
* 您的PCL-5 检查表 > 30 分，而这是一种用于检测创伤后应激反应的工具。

您所填写的问卷本身并不能用于我们做出诊断。分数可能无法准确代表您的个人心理健康状况。我们建议您联系您的全科医生或健康访视员，进一步讨论这个问题，或者如果您有任何疑虑的话。

我们已联系了您的全科医生，将调查结果告知他们。

下面列了一些资源，可以帮助您决定选择最适合您的选项。

祝好！

[插入本地PI名称]

首席研究员

**资源列表**

**如需紧急帮助:**

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

### 免费倾诉服务

这些服务由训练有素的志愿者提供保密支持。您可以谈论任何困扰您的事情，不管是什么样的困难：

* 打电话116 123与[撒马利坦会](https://www.samaritans.org/how-we-can-help/contact-samaritan/)联系，或发送电子邮件至：jo@samaritans.org，我们将在 24 小时内给予回复。
* 编辑短信 "SHOUT "并发送至 85258，联系[Shout Crisis Text Line](https://www.giveusashout.org/)（心理危机干预热线）；如果您未满 19 岁，则编辑短信“YM”并发送。

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

**对于产后抑郁症:**

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

您可以联系一些全国性的支持团体，寻求建议。

您还可以与其他受产后抑郁症影响的父母一起参加这些团体组织的活动。

这些团体包括

* [产后疾病协会 (APNI)](http://www.apni.org/) - 求助热线：020 7386 0868（周一至周五，上午 10 点至下午 2 点）或发送电子邮件至 info@apni.org
* [产前和产后抑郁咨询与支持 (PANDAS)](http://www.pandasfoundation.org.uk/) - 求助热线 0808 196 1776（每天上午 11

点至晚上 10 点）或发送电子邮件至 info@pandasfoundation.org.uk

* [NCT](https://www.nct.org.uk/) - 求助热线 0300 330 0700（周一至周五，上午 9 点至下午 5 点）
* 心理健康慈善机构 [Mind](http://www.mind.org.uk/) - 信息热线 0300 123 3393（周一至周五上午 9 点至下午

6 点）或发送电子邮件至 info@mind.org.uk

您还可以在[孕产妇心理健康联盟网站网站](http://everyonesbusiness.org.uk/?page_id=438)和出生创伤协会上搜索当地的支持团体，并查找全国性电话或电子邮件支持热线的详细信息。

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

以下是[您所在的医院]病人咨询和联络服务处的详细联系方式。您可以与他们联系。

**为用户插入本地PALS 联系详情注释 —— 酌情删除EPDS/PCL-5 和PPD/PTSD，以确保接受者清楚什么分数触发了阈值，以及该分数与什么有关。**