SONAR 1

অ্যানেস্থেসিয়া বিভাগ

ইউনিভার্সিটি কলেজ হসপিটাল লন্ডন

235 ইউস্টন রোড

লন্ডন

NW1 2BU

অ্যানেস্থেসিয়া বিভাগ

ইউনিভার্সিটি কলেজ হসপিটাল লন্ডন

২৩৫ ইউস্টন রোড

লন্ডন

NW1 2BUইউনিভার্সিটি কলেজ হসপিটাল লন্ডন

২৩৫ ইউস্টন রোড

লন্ডন

NW1 2BUইউনিভার্সিটি কলেজ হাসপাতাল লন্ডন 235 ইউস্টন রোড   
লন্ডন NW1 2BU

Ref: [রোগীর NHS নম্বর]

**[প্রাপকের নাম]**

ঠিকানা 1

ঠিকানা 2

ঠিকানা 3

ঠিকানা 4

লোকাল হাসপাতাল

লোকাল সাইটের ঠিকানা

লোকাল সাইট টাউন

পোস্টাল কোড

তারিখ

পোস্ট কোড

**ব্যাক্তিগত এবং গোপনীয়**

প্রিয় [রোগীর নাম]

**SONAR 1 গবেষণায় আপনার সাম্প্রতিক অংশগ্রহণ সম্পর্কে**

SONAR 1 গবেষণায় অংশগ্রহণ করার জন্য আপনাকে অনেক ধন্যবাদ, আপনার সহযোগিতার জন্য আমরা খুবই কৃতজ্ঞ। গবেষণার অংশ হিসেবে, আপনি সিজারিয়ান ডেলিভারি থেকে আপনার সুস্থ হওয়া এবং সু-স্বাস্থ্য সম্পর্কে কিছু প্রশ্নের উত্তর দিয়েছিলেন।

আমাদের টেলিফোন আলোচনার পরিপ্রেক্ষিতে, আমরা আপনাকে লিখছি কারণ আমাদের ফোন কলে ব্যবহৃত প্রশ্নগুলি থেকে প্রাপ্ত তথ্যের ভিত্তিতে আপনার প্রসবোত্তর দুশ্চিন্তা, প্রসবোত্তর বিষণ্ণতা (PPD) এবং/অথবা পোস্ট-ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার (PTSD) এর লক্ষণ থাকতে পারে। প্রশ্নগুলি থেকে আপনার স্কোর:

* জেনারালাইজড অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডার-7 প্রশ্নমালায় >10, যা দুশ্চিন্তা শনাক্ত করতে ব্যবহৃত হয়।
* ≥ এডিনবার্গ পোস্টনেটাল ডিপ্রেশন স্কোরে ≥11, যা প্রসবোত্তর বিষণ্ণতা শনাক্ত করার একটি টুল এবং/অথবা
* PCL-5 চেকলিস্টে >30, যা পোস্ট-ট্রমাটিক স্ট্রেস শনাক্ত করার জন্য ডিজাইন করা একটি টুল

আপনি যে সার্ভেটি সম্পন্ন করেছেন তা নিজে থেকে কোনো রোগ নির্ণয় করতে পারে না। স্কোরটির মাধ্যমে আপনার ব্যক্তিগত মানসিক স্বাস্থ্যের সঠিক প্রতিফলন নাও ঘটতে পারে। আমরা পরামর্শ দিচ্ছি যে আপনি এ বিষয়ে আরও আলোচনা করতে বা আপনার কোনো দুশ্চিন্তা থেকে থাকলে আপনার জিপি বা হেলথ ভিজিটরের সাথে যোগাযোগ করুন।  
আমরা আপনার জিপিকে চিঠি দিয়ে সার্ভের ফলাফল সম্পর্কে অবহিত করেছি।

নিচে কিছু রিসোর্স তালিকাভুক্ত করা হয়েছে যা আপনার জন্য সর্বোত্তম কী তা নির্ধারণ করতে আপনাকে সাহায্য করবে।

বিনীত,

[লোকাল PI-এর নাম ইনসার্ট করুন]

প্রধান অনুসন্ধানকারী

**রিসোর্সের তালিকা**

**জরুরী সাহায্যের ক্ষেত্রে:**

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

### ফ্রি লিসেনিং সার্ভিসেস

এই সার্ভিসগুলি প্রশিক্ষিত স্বেচ্ছাসেবকদের কাছ থেকে গোপনীয় সহায়তা প্রদান করে থাকে। আপনাকে বিব্রত করছে তা যতই কঠিন হোক না কেন এমন যেকোনো বিষয় নিয়ে আপনি কথা বলতে পারেন:

* [স্যামারিটানদের](https://www.samaritans.org/how-we-can-help/contact-samaritan/) সাথে কথা বলতে [116 123](tel:116123) নম্বরে কল করুন, অথবা 24 ঘণ্টার মধ্যে রিপ্লাই পেতে ইমেইল করুন: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)
* [শাউট ক্রাইসিস টেক্সট লাইনের](https://www.giveusashout.org/) সাথে যোগাযোগ করতে "SHOUT" লিখে 85258 নম্বরে পাঠান, অথবা আপনি যদি 19 বছরের কম বয়সী হন তবে "YM" লিখে পাঠান।

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

**প্রসবোত্তর বিষণ্ণতার ক্ষেত্রে:**

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

এমন কিছু জাতীয় পর্যায়ের সহায়তা গ্রুপ আছে যাদের সাথে আপনি পরামর্শের জন্য যোগাযোগ করতে পারেন। প্রসবোত্তর বিষণ্ণতায় আক্রান্ত অন্যান্য অভিভাবকদের সাথে বিভিন্ন অনুষ্ঠানে যোগ দিতেও আপনি এগুলি ব্যবহার করতে পারেন। এই গ্রুপগুলির মধ্যে রয়েছে:

* [অ্যাসোসিয়েশন ফর পোস্ট নেটাল ইলনেস (APNI)](http://www.apni.org/) – হেল্পলাইন 020 7386 0868 (সকাল ১০টা থেকে দুপুর ২টা, সোমবার থেকে শুক্রবার) অথবা ইমেইল info@apni.org
* [প্রি অ্যান্ড পোস্টনেটাল ডিপ্রেশন অ্যাডভাইস অ্যান্ড সাপোর্ট (PANDAS)](http://www.pandasfoundation.org.uk/) – হেল্পলাইন 0808 196 1776 (সকাল 11 টা থেকে রাত 10 টা প্রতিদিন) অথবা ইমেইল info@pandasfoundation.org.uk
* [NCT](https://www.nct.org.uk/) – হেল্পলাইন 0300 330 0700 (সকাল 9 টা থেকে বিকাল 5 টা, সোমবার থেকে শুক্রবার)
* [মাইন্ড](http://www.mind.org.uk/), দ্য মেন্টাল হেলথ চ্যারিটি – ইনফো-লাইন 0300 123 3393 (সকাল 9 টা থেকে সন্ধ্যা 6 টা, সোমবার থেকে শুক্রবার) অথবা ইমেইল info@mind.org.uk

আপনি [ম্যাটারনাল মেন্টাল হেলথ অ্যালায়েন্স ওয়েবসাইট](http://everyonesbusiness.org.uk/?page_id=438) এবং দ্য বার্থ ট্রমা অ্যাসোসিয়েশনে লোকাল সাপোর্ট গ্রুপ খুঁজতে এবং জাতীয় টেলিফোন বা ইমেইল সাপোর্ট লাইনের বিস্তারিত পেতে পারেন।   
<https://www.birthtraumaassociation.org.uk>

নিচে [আপনার হাসপাতাল] এর পেশেন্ট অ্যাডভাইস অ্যান্ড লিয়াজোঁন সার্ভিসের যোগাযোগের বিস্তারিত দেওয়া হল। আপনি চাইলে তাদের সাথে কথা বলতে পারেন।

ইউজারদের জন্য লোকাল PALS কনটাক্ট ডিটেইলস নোট ইনসার্ট করুন- প্রাপক যেন স্পষ্টভাবে বুঝতে পারেন কোন স্কোর থ্রেশহোল্ড ট্রিগার করেছে, এবং স্কোরটি কীসের সাথে সম্পর্কিত তার জন্য প্রযোজ্য ক্ষেত্রে EPDS/PCL-5 এবং PPD/PTSD অপসারণ করুন।