SONAR 1

ਅਨੱਸਥੀਸੀਆ ਵਿਭਾਗ

University College Hospital London

235 Euston Road

London

NW1 2BU

ਹਵਾਲਾ: [ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਐੱਨਐੱਚਐੱਸ ਸੰਖਿਆ]

**[ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾ ਦਾ ਨਾਮ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_]**

ਪਤਾ 1:

ਪਤਾ 2:

ਪਤਾ 3:

ਪਤਾ 4:

ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ

ਸਥਾਨਕ ਸਾਈਟ ਦਾ ਪਤਾ

ਸਥਾਨਕ ਸਾਈਟ ਕਿਸ ਨਗਰ ਵਿਖੇ ਹੈ

ਡਾਕ ਕੋਡ:

ਮਿਤੀ

ਡਾਕ-ਕੋਡ

**ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਗੁਪਤ**

ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ [ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਨਾਮ]

**SONAR 1 ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲੀਆ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਬਾਬਤ**

SONAR 1 ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ। ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਡਿਲਿਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਬਤ ਕੁਝ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ।

ਆਪਣੇ ਦਰਮਿਆਨ ਹੋਈ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਚਰਚਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਜੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਉਸ ਤੋਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਚਿੰਤਾ, ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ (ਪੀਪੀਡੀ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪੋਸਟਟਰਾਮੈਟਿਕ ਤਣਾਅ ਵਿਕਾਰ (ਪੀਟੀਐੱਸਡੀ) ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ। ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ‘ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅੰਕ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਹਨ:

* ਆਮ ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ >10, ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ 7 ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਗਏ।
* ਐਡਿਨਬਰਗ ਪੋਸਟਨੇਟਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸਕੋਰ ≥11 , ਜੋ ਕਿ ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਅਤੇ/ਜਾਂ
* ਪੀਸੀਐੱਲ-5 ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਮੁਤਾਬਿਕ >30, ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸਰਵੇਖਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਿਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ ਕਿ ਸਕੋਰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਸਾਡਾ ਸੁਝਾਅ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਵਿਜ਼ਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਸਰਵੇਖਣ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪੱਤਰ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸਰੋਤ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਾਹ ਕਿਹੜਾ ਹੈ।

ਆਪ ਜੀ ਦਾ/ਦੀ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ,

[ਸਥਾਨਕ ਪੀਆਈ ਦਾ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰੋ]

ਮੁੱਖ ਜਾਂਚਕਰਤਾ:

**ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ**

**ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਲਈ:**

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

### ਸੁਣਨ ਸਬੰਧੀ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਔਖੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ:

* [Samaritans](https://www.samaritans.org/how-we-can-help/contact-samaritan/) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ [116 123](%E0%A8%9F%E0%A9%88%E0%A8%B2%E0%A9%80%3A116123) ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਜਵਾਬ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ jo@samaritans.org ‘ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ
* [Shout Crisis Text Line](https://www.giveusashout.org/) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ 85258 ‘ਤੇ “SHOUT” ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 19 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ “YM” ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ

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

**ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ:**

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

ਕਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਰਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

* [ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਫ਼ਾਰ ਪੋਸਟ ਨੇਟਲ ਇਲਨੈਸ (ਏਪੀਐੱਨਆਈ)](http://www.apni.org/) – ਹੈਲਪਲਾਈਨ 020 7386 0868 (ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ) ਜਾਂ ਈਮੇਲ info@apni.org
* [ਪ੍ਰੀ ਐਂਡ ਪੋਸਟ ਨੇਟਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ (ਪੀਏਐੱਨਡੀਏਐੱਸ)](http://www.pandasfoundation.org.uk/) – ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 196 1776 (ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ) ਅਤੇ ਈਮੇਲ info@pandasfoundation.org.uk
* [ਐੱਨਸੀਟੀ,](https://www.nct.org.uk/) – ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0300 330 0700 (ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ)
* [ਮਾਇੰਡ](http://www.mind.org.uk/), ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੈਰਿਟੀ – ਇੰਫੋ ਲਾਈਨ 0300 123 3393 (ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ) ਜਾਂ ਈਮੇਲ info@mind.org.uk

ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ  [ਮੈਟਰਨਲ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਲਾਇੰਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](http://everyonesbusiness.org.uk/?page_id=438) ਅਤੇ ਦ ਬਰਥ ਟਰਾਮਾ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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

[ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ] ਵਿਚਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਸੇਵਾ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੇਠਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ।

ਸਥਾਨ, ਪੀਏਐੱਲ, ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਉਪਭੋਗਤਾ ਲਈ ਨੋਟਸ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ - ਉਚਿਤ ਈਪੀਡੀਐੱਸ/ਪੀਸੀਐੱਲ-5 ਅਤੇ ਪੀਪੀਡੀ/ਪੀਟੀਐੱਸਡੀ ਮਿਟਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇ ਕਿ ਕਿਸ ਸਕੋਰ ਨੇ ਥ੍ਰੈਸ਼ਹੋਲਡ ਨੂੰ ਟਰਿੱਗਰ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਸਕੋਰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ।