سونار 1

قسم التخدير

مستشفى جامعة لندن

235 طريق إيوستون

لندن

NW1 2BU

الرقم المرجعي: [رقم المريض لدى هيئة الخدمات الصحية الوطنية]

**[اسم المستلم]**

العنوان الأول

العنوان الثاني

العنوان الثالث

العنوان الرابع

مستشفى محلي

عنوان الموقع المحلي

بلدة الموقع المحلي

الرمز البريدي

التاريخ

الرمز البريدي

**خاص وسري**

عزيزي [اسم المريض]

**فيما يتعلق بمشاركتك الأخيرة في دراسة مشروع البحوث الوطنية في تخدير التوليد بنظام الرصد السريع (SONAR 1)**

نتوجه لكِ بجزيل الشكر على مشاركتكِ في دراسة SONAR 1، ونحن ممتنون جدًا لمساعدتكِ. كجزء من الدراسة، أجبتِ عن بعض الأسئلة حول تعافيك من الولادة القيصرية وصحتكِ.

استكمالاً لمحادثتنا الهاتفية، نرسل لكِ هذا الخطاب لأن الاستبيانات التي استخدمناها في مكالمتنا الهاتفية قد تشير إلى أنك قد تعانين من أعراض قلق ما بعد الولادة و/أو اكتئاب ما بعد الولادة و/أو اضطراب ما بعد الصدمة. جاءت درجاتكِ في الاستبيانات على النحو التالي:

* >10 درجات على استبيان اضطراب القلق العام المكون من 7 عناصر، يستخدم للكشف عن القلق.
* ≥ 11 درجة على مقياس أدنبرة لاكتئاب ما بعد الولادة، وهي أداة تستخدم للكشف عن اكتئاب ما بعد الولادة و/ أو
* > 30 على قائمة مراجعة استبيان اضطراب ما بعد الصدمة (PCL-5)، وهي أداة مصممة للكشف عن الإجهاد اللاحق للصدمة.

لا يمكن للاستبيان الذي أكملت فيه الاستبيان أن يؤدي إلى التشخيص وحده. قد لا تمثل النتيجة صحتك النفسية الشخصية بدقة. نقترح عليك الاتصال بممارسكِ العام أو طبيبكِ أو زائركِ الصحي لمناقشة هذا الأمر أو أي مخاوف قد تكون لديكِ.

لقد تواصلنا مع ممارسك العام وأرسلنا له خطابًا لإبلاغه بنتائج الاستبيان.

وإليكِ بعض الموارد أدناه لمساعدتك في تحديد الأفضل بالنسبة لكِ.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير،

[أدخل اسم الباحث الرئيسي المحلي]

الباحث الرئيسي

**قائمة الموارد**

**للحصول على مساعدة عاجلة:**

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

### خدمات الاستماع المجانية

تقدم هذه الخدمات دعماً سرياً على يد متطوعين مدربين. يمكنك التحدث عن أي شيء يزعجكِ مهما كانت صعوبته:

* اتصل بالرقم [‎116 123](file:///C%3A%5CUsers%5CEGYPRIDE%5CDownloads%5C%D8%B1%D9%82%D9%85%20%D8%A7%D9%84%D9%87%D8%A7%D8%AA%D9%81%3A%20116123) للتحدث إلى أحد أفراد منظمة [Samaritans](https://www.samaritans.org/how-we-can-help/contact-samaritan/)، أو أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى: jo@samaritans.org وستتلقى ردًا في غضون 24 ساعة
* أرسل كلمة "SHOUT" في رسالة نصية إلى 85258 للاتصال بالخط: [Shout Crisis Text Line](https://www.giveusashout.org/)، أو أرسل كلمة "YM" في رسالة نصية إذا كان عمرك أقل من 19 عامًا

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

**بالنسبة لاكتئاب ما بعد الولادة:**

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

هناك عدد من مجموعات الدعم الوطنية التي يمكنك الاتصال بها للحصول على المشورة.

يمكنك أيضًا استخدامها لحضور الفعاليات مع الأمهات الآخرين اللاتي يعانين من اكتئاب ما بعد الولادة.

تشمل هذه المجموعات:

* مؤسسة [Association for Post Natal Illness (APNI)](http://www.apni.org/): خط المساعدة على الرقم: ‎020 7386 0868 (من الساعة 10 صباحًا إلى الساعة 2 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة) أو التواصل عبر البريد الإلكتروني info@apni.org
* مؤسسة [Pre and Postnatal Depression Advice and Support (PANDAS)](http://www.pandasfoundation.org.uk/): خط المساعدة على الرقم: ‎0808 196 1776 (من 11 صباحًا إلى 10 مساءً كل يوم) أو التواصل عبر البريد الإلكتروني info@pandasfoundation.org.uk
* [NCT](https://www.nct.org.uk/) – خط المساعدة على ‎0300 330 0700 (من 9 صباحًا إلى 5 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة)
* [Mind](http://www.mind.org.uk/)، جمعية الصحة العقلية الخيرية – خط المعلومات على 0300‎ 123 3393 (من 9 صباحًا إلى 6 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة) أو التواصل عبر البريد الإلكتروني info@mind.org.uk

يمكنك أيضًا البحث عن مجموعات الدعم المحلية والعثور على تفاصيل خطوط الدعم الوطنية عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني على الموقع الإلكتروني[Maternal Mental Health Alliance](http://everyonesbusiness.org.uk/?page_id=438) وجمعية The Birth Trauma Association

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

فيما يلي تفاصيل الاتصال بخدمة تقديم المشورة والاتصال بالمرضى في [مستشفاك] . قد تشعر أنك ترغب في التحدث إليهم.

أدخل ملاحظات تفاصيل التواصل مع الخدمة المحلية لتقديم المشورة والاتصال بالمرضى للمستخدم – احذف EPDS/PCL -5 و PPD/PTSD حسب الاقتضاء لضمان أن يكون المتلقي على دراية بالدرجة التي أدت إلى الحد الأدنى، وما هي الدرجة التي تتعلق بها.