Sussex Health&Care

Farsi version

واقعا چه احساسی دارید؟

ساسکس غربی (West Sussex)

واقعا چه احساسی دارید؟

گاهی اوقات زندگی می‌تواند طاقت‌فرسا به نظر برسد. اگر احساس اضطراب، بی‌حوصلگی یا استرس می‌کنید، یا فقط احساس می‌کنید که مثل خودِ همیشگی‌تان همیشه نیستید، این می‌تواند نشانه‌ای باشد از اینکه وقت آن رسیده است که با کسی صحبت کنید.

هر آنچه را که از سر می‌گذرانید، بدانید که تنها نیستید. کمک خواستن می‌تواند تغییر بزرگی ایجاد کند.

کد QR را اسکن کنید تا پشتیبانی و اطلاعات را به زبان‌های مختلف بیابید. این امکان از طریق دکمه‌ای در گوشه سمت راست بالای وب‌سایت در دسترس است.

اگر به این اطلاعات به زبان یا قالب دیگری نیاز دارید، با شماره **0300 304 0100** تماس بگیرید یا به این آدرس ایمیل ارسال کنید:
spft.communitytransformation@nhs.net

www.how-are-you-really-feeling-sussex.nhs.uk

پشتیبانی مناسب برای سلامت روان و تندرستی خود را **متناسب با نیازتان** پیدا کنید.

آیا برای کنار آمدن با شرایط دچار مشکل هستید؟ آیا نگران آسیب رساندن به خود یا شخص دیگری هستید؟ آیا افکار مربوط به خودکشی دارید؟

برای کمک فوری:

اگر جان شما در خطر است، با 999 تماس بگیرید یا به A&E در بیمارستان محل خود مراجعه کنید.

برای کمک در امروز یا فردا:

اگر در برقراری تماس مشکل دارید یا زمان انتظار طولانی است، لطفاً با یکی از خدمات دیگری که در زیر لیست شده است تماس بگیرید. تمامی خطوط تلفن ذکر شده فقط دارای کارکنان انگلیسی‌زبان هستند، اما شما می‌توانید درخواست مترجم شفاهی کنید.

- خط بحران سلامت روان به صورت شبانه‌روزی (7/24). با NHS 111 تماس بگیرید و گزینه «health mental» (سلامت روان) را انتخاب کنید. در دسترس برای تمامی سنین. برای درخواست مترجم، لطفاً از شخصی بخواهید به نمایندگی از شما تماس بگیرد و زبان مورد نیاز را اعلام کند.
- برای پشتیبانی پیامکی سلامت روان به صورت شبانه‌روزی (7/24)، کلمه SUSSEX را به شماره **85258** پیامک کنید. در دسترس برای تمامی سنین. اگر از Google Translate استفاده می‌کنید، لطفاً به متخصص سلامت روان بگویید که انگلیسی صحبت نمی‌کنید؛ آنها با شما همکاری کرده و به شما کمک می‌کنند آرام‌تر شوید.
- سرویس حضوری **Staying Well (حفظ سلامتی)** در ساعات غیراداری. برای خدمات کراولی با شماره **07920 387274** یا برای خدمات ورتینگ با شماره **01903 268107** تماس بگیرید. این مراکز می‌توانند در زمانی که شما در آنجا هستید، برای کمک، درخواست مترجم شفاهی کنند.

احساس استرس، اضطراب، بی‌حوصلگی دارید یا دچار حملات پانیک می‌شوید؟ مطمئن نیستید به چه نوع حمایتی نیاز دارید؟

خطوط تلفن خدماتی که لیست شده‌اند توسط افراد انگلیسی‌زبان پاسخ داده می‌شوند. می‌توانید به زبان مورد نظر خود با Sussex Interpreting Services (خدمات ترجمه شفاهی ساسکس) تماس بگیرید تا برای ارتباط با این مراکز کمک دریافت کنید - لطفاً از فرم اینترنتی ترجمه شده در اینجا

www.sussexinterpreting.org.uk/service-users استفاده کنید یا با شماره **01273 702 005** تماس بگیرید.

- **NHS Talking Therapies (درمان‌های گفتاری NHS)** به شماره تلفن‌های زیر (دوشنبه تا جمعه، از 9 صبح تا 4:45 بعدازظهر).
  South team (تیم جنوب): شماره **01903 703540** (هنفیلد، لنسینگ، لیتل‌همپتون، شورهم، استاینینگ، استورینگتون و ورتینگ)
  West team (تیم غرب): شماره **01273 265967** (باگنور رجیس، آراندل، چیچستر، سلسی، ساوت‌بورن، میدهرست، پتورث، پولبورو، لاکس‌وود، ویترینگز)
  North team (تیم شمال): شماره **01403 620434** (کراولی، هورشام، برگس هیل، ایست گرینستد یا هی‌واردز هیث)
- **پَث‌فایندر ساسکس غربی (Pathfinder West Sussex)** – شماره **0300 303 5652** (دوشنبه تا جمعه، 10 صبح تا 4 بعدازظهر). اگر اعتماد به نفس کمتری در صحبت کردن به انگلیسی دارید، امکان هماهنگی مترجم شفاهی وجود دارد — از شخصی بخواهید به‌جای شما تماس بگیرد و زبان مورد نیاز را اعلام کند.
- با پزشک عمومی خود تماس بگیرید.
- اگر یک مراقب هستید، با **Carers Support West Sussex (حمایت از مراقبان ساسکس غربی)** به شماره **0300 028 8888** تماس بگیرید.

آیا در مورد مسائل مالی، مسکن یا مسائل دیگر نگرانی‌هایی دارید؟

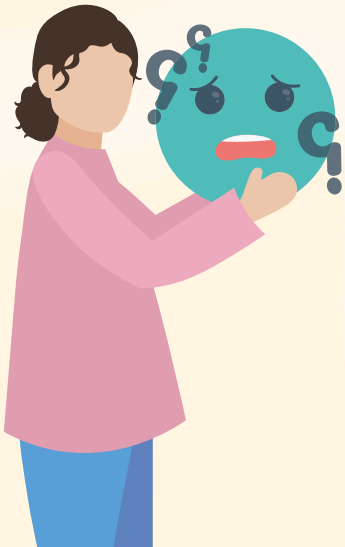
- برای دریافت مشاوره و اطلاعات درباره مزایای رفاهی، با **Citizens Advice West Sussex (مشاوره شهروندان ساسکس غربی)** به شماره **0808 278 7969** تماس بگیرید.
- برای مشاوره مسکن با **Shelter** به شماره **0808 800 4444** تماس بگیرید (دوشنبه تا جمعه، 8 صبح تا 6 عصر) یا با **Citizens Advice West Sussex (مشاوره شهروندان ساسکس غربی)** به شماره **0808 278 7969** تماس بگیرید.
- برای دریافت حمایت در زمینه سوءمصرف مواد مخدر و الکل، با **West Sussex Drug and Alcohol Wellbeing Network (شبکه سلامت و تندرستی مواد مخدر و الکل ساسکس غربی)** به شماره **0330 128 1113** تماس بگیرید.
- برای دریافت مشاوره درباره خشونت خانگی، با **Worth** به شماره **0330 222 8181** (تماس بگیرید (دوشنبه تا جمعه، 9 صبح تا 5 عصر) یا **The National Domestic Abuse Helpline (خط ملی کمک‌رسانی خشونت خانگی)** به شماره **0808 2000 247**.

«همه واقعاً خوش‌برخورد و صمیمی بودند - گفت‌وگوی عمیق و مفصلی داشتم و کمی کمتر احساس تنهایی کردم.»

خدمات سلامت روان تلاش می‌کنند فضایی امن فراهم کنند تا بتوانید آزادانه درباره احساسات خود صحبت کنید، و حریم خصوصی شما طبق قانون و دستورالعمل‌های حرفه‌ای محافظت می‌شود.

این راهنما با همکاری خدمات محلی سلامت روان NHS، گروه‌های اجتماعی و سازمان‌های داوطلبانه در سراسر ساسکس تهیه شده است تا یافتن حمایت مورد نیاز برای شما آسان‌تر شود.

زیر 18 سال سن دارید؟

e-wellbeing یک وب‌سایت تخصصی است که با همکاری Sussex CAMHS برای حمایت از کودکان و جوانان در سراسر ساسکس در زمینه سلامت روان آنها اداره می‌شود.

www.e-wellbeing.co.uk. خط بحران سلامت روان به صورت شبانه‌روزی (NHS **111** - گزینه سلامت روان را انتخاب کنید) و سرویس حمایت پیامکی (کلمه **SUSSEX** را به **85258** پیامک کنید) نیز برای همه سنین در دسترس هستند.