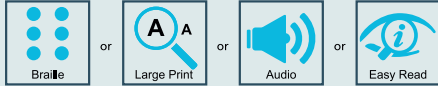


Perinatal Mental Health Service  
Parkside Lodge  
16 Stanningley Road  
Armley  
Leeds  
LS12 2AE  
الهاتف: 0113 855 5505

إذا كنت تقود سيارتك إلى موعدك، يرجى ملاحظة أن هناك مواقف سيارات محدود للغاية، بما في ذلك مواقف سيارات المعوقين متوفر في (The Mount Unit) الباب التالي. إذا لم تجد هناك مسافات متوفرة، هناك مواقف مجانية في الشارع، وقوف السيارات في مكان قريب وهو محدود إلى ساعتين.

خارج ساعات العمل (٥ مساءً - ٩ صباحًا) وفي حالة الطوارئ، يرجى الاتصال بـ تشغيل خدمة تقييم الأزمات **0300 300 1485**.

هل ترغب في الحصول على هذه المعلومات بتنسيق بديل؟  
لترجمة هذه الوثيقة، مترجم، لغة إشارة بطريقة:



برايل أو الطباعة الكبيرة أو الصوت أو القراءة السهلة يرجى الاتصال بفريق دعم الترجمة الشفوية والترجمة على 0113 85 56418/9 أو translation.lypft@nhs.net

## هل سيبقى كل ما أقوله خاص و سري؟

يمكنك توقع تفاصيل أي خطة التقييم والعلاج لتظل سرية بين أنت والفريق وغيرهم من المشاركين المهنيين.

إذا كنت ترغب في معرفة المزيد حول السرية و المعلومات المحفوظة عنك، يرجى الاطلاع على النشرة الخاصة بك معلومات شخصية.

كيف نحن نستخدم معلوماتك ونحافظ على سريتها. أو قم بزيارة موقعنا على الإنترنت وقرأ كيف نستخدم المعلومات.

## الموافقة على العلاج

من المهم أن تقوم بذلك لفهم أي مخاطر، فوائد والبدائل قبل أن توافق على العلاج. إذا كنت تشعر بعدم اليقين حول إعطاء موافقتك من فضلك اطلب من أحد الموظفين المزيد من المعلومات.

## ماذا لو كان لدي تعليق، اقتراح، مجاملة أو شكوى بشأن فريق المجتمع؟

أي ردود فعل إيجابية أو سلبية هي موضع تقدير لمساعدتنا لتحسين خدماتنا. كما يحق لكم الحصول على رأي ثانٍ. يمكنك أن تعطينا ملاحظات أو اطلب رأيًا ثانيًا عن طريق:

- التحدث إلى الناس مباشرة التي تشارك في رعايتك
- الاتصال بنصيحة و خدمة المرضى لدينا على **0800 025 5790** أو البريد الإلكتروني **pals.lypft@nhs.net**

إذا كنت تريد تقديم شكوى، يرجى الاتصال قسم الشكاوي على **0800 025 5790**.

## كيف تجدنا وتتصل بنا

عنواننا هو:

NHS

Leeds and York Partnership  
NHS Foundation Trust

Arabic

# مجتمع ليدز فريق الصحة العقلية في فترة ما حول الولادة

معلومات للمرضى، مقدمي الرعاية وأفراد الأسرة



# مرحبًا بكم في مجتمع ليدز في فترة ما حول الولادة فريق الصحة العقلية

## من نحن؟

يوفر الفريق متخصص الرعاية للنساء اللاتي تعاني صحة نفسية كبيرة الصعوبات المتعلقة بالحمل، الولادة والسنة الأولى بعد ولادة الطفل (أيضًا المعروفة باسم فترة ما حول الولادة). يمكننا أن نقدم مجموعة متنوعة من خيارات العلاج والدعم في العيادة الخارجية.

## لمن هذه الخدمة؟

الصحة العقلية في فترة ما حول الولادة الصعوبات شائعة جدا و بالنسبة للعديد من النساء فمن الممكن أن تتم إدارتها من قبل طبيبه العام، زائر صحي أو عن طريق محلي خدمات الاستشارة. فريقنا سيعتني بالنساء اللاتي صعوباتهم أكثر تعقيدا أو عندما لا تحل الخدمات المذكورة أعلاه صعوباتهم.

قد تستفيد من رؤية الفريق إذا:

- طبيبك العام أو فريق التوليد يشعر أنك حاليا تعاني من الصحة العقلية و قد تستفيد من المساعدة المتخصصة.
- لديك تاريخ خطير من صعوبات الصحة العقلية و تخطط للحمل أو حامل.
- لديك تاريخ عائلي من صحة نفسية خطيرة صعوبات مثل الاضطراب ثنائي القطب اضطراب أو بعد الولادة ذهان\*.
- هذه الحالة قد تزيد من خطر الإصابة و تصبح مريضا أثناء الحمل أو بعد الولادة.

## \*\* ما هي النفاسذهان:

هذا نادر لكن وهو اضطراب خطير يمكن أن يحدث, يشمل التغييرات في التفكير (أوهام) أو غير عادية الخبرات (السمع أو رؤية الأشياء)، والارتباك، قلق شديد، نشاط مفرط والتغيرات في السلوك. إنه قابل للعلاج للغاية ولكنه لخطورتها عادة ما يكون دخول المستشفى ضرورياً.

## كيف يمكنني الوصول إلى الخدمة؟

يمكن إحالتك إلى الفريق من قبل أخصائي الصحة بما في ذلك طبيبك العام، القابلة، الزائرة الصحية، التوليد أو الطبيب النفسي أو فريق الصحة النفسية المجتمعية. آسف ولكن لا يمكننا قبول الإحالات الذاتية.

## كم من الوقت سأنتظر لتقع رؤيتي؟

نحن نهدف إلى رؤية الإحالات في الداخل ٤٨ ساعة في حالة الطوارئ أو في غضون ذلك ١٤ يوماً إذا كان الأمر أقل إلحاحاً. نحن نرى الأمهات للتقييمات خلال ساعات العمل من الاثنين إلى الجمعة.

## ماذا يمكنني أن أتوقع؟

يكمل أخصائي الصحة العقلية التقييم الأولي معك والذي عادة ما يكون في مبنى ( The Mount Annexe ) حيث نحن. سوف يستمر تقريبا ٩٠ دقيقة. يمكن الزيارة في المنزل إذا تعذر حضور الموعد هنا. هذه المواعيد هي فرصة لك للمناقشة أي صعوبات حالية و لكسب بعض الخلفية المعلومات من أجل الوصول إلى الفهم المشترك لما يمكن مساعدك على التعافي. إذا شعرت أن فريقنا ليس الأنسب لك نحن سوف نناقش الخدمات المفيدة الأخرى التي قد تكون قادرة على مساعدتك.

## من وماذا يمكنني أن أحضر معي؟

قد ترغب في إحضار شريك أو قريب أو صديق. نحن نشجعك لإحضار طفلك إلى المواعيد. في كثير من الأحيان ليس مناسباً مناقشة القضايا مع حضور الأطفال الأكبر سناً ورعاية الأطفال البديلة ينبغي اتخاذ الترتيبات بالنسبة لهم. إذا كنت حاملاً يرجى إحضار كتيب الأمومة.

الشركاء وأفراد الأسرة (بموافقتك) يمكن أن يشاركوا في المناقشات و القرارات بشأن رعايتك، العلاج والتسريح من الخدمة.

## ماذا حدث بعد ذلك؟

إذا تقرر ما إتخذناه مناسب لك، سوف يخصص لك عضو من فريقنا للعمل معك، للموافقة على خطة رعاية لتلبية احتياجاتك. نحن نقدم مجموعة متنوعة من خيارات الدعم بما في ذلك:

- تقييم كامل بما في ذلك الاتصال مع الآخرين المهنيين لإبلاغ المستقبل
- تخطيط الرعاية والدعم
- استشارات ما قبل الحمل
- رعاية التخطيط والتنسيق في الفترة المحيطة بالولادة فترة
- مشورة متخصصة بشأن المخاطر و فوائد الدواء في الحمل والرضاعة
- جلسات ممرضة الحضانه بما في ذلك تدليك الطفل و اللعب الحسي
- إرشادات تفاعل الفيديو - تدخل الأم
- والرضيع لتحسين التعلق و الاتصالات
- مجموعة عمل
- العمل العائلي
- دعم الأقران
- دعم الشريك
- دعم مقدمي الرعاية الشباب، و
- العلاجات النفسية مثل علاجات عن طريق الحديث(الفضضة)