**مراقبت اولیه**

نحوه ثبت نام در مطب پزشک عمومی

اگر مشکل سلامت دارید، معمولاً باید اول از همه با مطب پزشک عمومی تماس بگیرید. آنها می‌توانند بسیاری از بیماری‌ها را درمان کنند و توصیه‌های بهداشتی ارائه دهند.

ممکن است برخی بیماری‌ها نیاز به درمان متخصص داشته باشند و برای دسترسی به این درمان‌ها باید پزشک عمومی شما را ارجاع دهد.

ثبت نام نزد پزشک عمومی رایگان است. نیازی به گواهی آدرس یا وضعیت مهاجرت، کارت شناسایی یا شماره خدمات سلامت همگانی (NHS) نیست.

برای ثبت نام، می‌توانید:

* وب‌سایت مطب پزشک عمومی را بررسی کنید تا ببینید آیا می‌توانید به صورت آنلاین ثبت نام کنید یا خیر
* با پزشک عمومی تماس بگیرید یا به او ایمیل بزنید و بخواهید که شما را به عنوان بیمار ثبت نام کند

در صورت نیاز، می‌توانید [فرم ثبت نام GMS1 را از GOV.UK](https://www.gov.uk/government/publications/gms1) دانلود کنید. اگر دستگاه چاپ ندارید، می‌توانید از مطب پزشک عمومی یک نسخه از فرم را درخواست کنید.

اگر برای ثبت نام یا تکمیل فرم‌ها به کمک نیاز دارید، با مطب پزشک عمومی تماس بگیرید و به آنها اطلاع دهید.

حضور در نوبت ویزیت پزشک عمومی

مواردی را که می‌خواهید در مورد آنها صحبت کنید یا باید به خاطر داشته باشید که به پزشک خود بگویید، یادداشت کنید، مانند فهرست داروهایی که مصرف می‌کنید.

جزئیات علائم خود را بنویسید، از جمله اینکه چه زمانی شروع شده‌اند و چه چیزی آنها را بهتر یا بدتر می‌کند.

در صورت نیاز، از بیمارستان یا مطب، درخواست مترجم یا پشتیبان ارتباطی کنید.

از پرسیدن سؤال در مورد چیزهایی که برایتان ناواضح و مبهم است نترسید. تا زمانی که از درک مطلبی مطمئن نشده‌اید، اجازه دهید متخصص سلامت آن را برای شما توضیح دهد.

قبل از ترک جلسه، اقدام بعدی و زمان آن را هماهنگ کنید. آن را یادداشت کنید.

نحوه کمک داروخانه به شما

داروسازان متخصص دارو هستند که می‌توانند در مورد نگرانی‌های جزئی سلامت به شما کمک کنند. آنها می‌توانند توصیه‌های بالینی و داروهای بدون نسخه را برای طیف وسیعی از بیماری‌های جزئی مانند سرفه، سرماخوردگی، گلودرد، ناراحتی‌های شکمی و دردها ارائه دهند.

بسیاری از داروخانه‌ها تا دیروقت و آخر هفته‌ها باز هستند. برای مراجعه، نیازی به وقت قبلی نیست.

اکثر داروخانه‌ها دارای اتاق مشاوره خصوصی هستند که در آن می‌توانید مشکلات خود را با کارکنان داروخانه در میان بگذارید، بدون اینکه کسی از بیرون صدای شما را بشنود.

کلیه داروخانه‌ها خدمات زیر را ارائه می‌دهند:

* تجویز نسخه‌های NHS. نسخه نوعی فرم است که توسط پزشک پر می‌شود و این امکان را به شما می‌دهد تا داروی خاصی را از داروخانه دریافت کنید.
* دسترسی به خدمات تکرار نسخه (با موافقت پزشک عمومی)
* عرضه اضطراری دارو، مشروط به تصمیم داروساز (ممکن است لازم باشد برای عرضه اضطراری هزینه کنید)
* داروهای بدون نسخه مانند پاراستامول
* دور انداختن داروهای ناخواسته یا تاریخ‌مصرف‌گذشته
* توصیه‌هایی برای درمان بیمارهای جزئی و زندگی سالم

مراجعه به بینایی‌سنجی

هنگامی که برای سنجش بینایی به بینایی‌سنجی مراجعه می‌کنید، چشم‌پزشک یا اپتومتریستی که برای تشخیص ناهنجاری‌ها و عارضه‌هایی مانند آب‌مروارید یا گلوکوم آموزش دیده است، شما را معاینه می‌کند.

چشم‌پزشکان عینک و لنزهای تماسی را تجویز و تنظیم می‌کنند. در صورت لزوم، شما را برای بررسی‌های بیشتر به پزشک عمومی یا بیمارستان چشم‌پزشکی ارجاع می‌دهند.

NHS توصیه می‌کند که بزرگسالان هر 2 سال یک بار به بینایی‌سنجی مراجعه کنند. اگر در یکی از گروه‌های واجدشرایط هستید و این سنجش از نظر بالینی ضروری تلقی می‌شود، بینایی سنجی NHS رایگان است. اگر قبل از زمان معاینه بعدی چشم، مشکلی در بینایی شما بوجود آمد، لازم نیست منتظر بمانید و می‌توانید دوباره چشم خود را معاینه کنید.

پس از معاینه چشم، چشم‌پزشک از نظر قانونی موظف است نسخه چشم یا نوشته‌ای مبنی بر اینکه برای معاینات بیشتر ارجاع داده شده‌اید را به شما بدهد.

نحوه یافتن دندان‌پزشک NHS

در این سایت، می‌توانید [دندان‌پزشک NHS](https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist) را جستجو کنید.

کافی است یک مطب دندان‌پزشکی که برایتان راحت است، چه در نزدیکی خانه یا محل کارتان، پیدا کنید و با آنها تماس بگیرید تا ببینید آیا نوبت ویزیت NHS امکان‌پذیر است یا خیر.

ممکن است مجبور شوید به لیست انتظار بپیوندید، به دنبال دندان‌پزشک دیگری باشید که بیماران جدید NHS را بپذیرد، یا به صورت خصوصی ویزیت شوید (که ممکن است گران‌تر باشد).

اگر فکر می‌کنید نیاز به مراقبت فوری دارید، با دندان‌پزشک همیشگی خود تماس بگیرید زیرا برخی مطب‌ها وقت اورژانسی دندان‌پزشکی می‌دهند و در صورت نیاز بالینی، مراقبت‌های لازم را ارائه می‌دهند.

همچنین می‌توانید با NHS 111 تماس بگیرید تا شما را به خدمات فوری دندان‌پزشکی وصل کند.

چه خدمات دندان‌پزشکی در NHS در دسترس است؟

NHS هرگونه درمان بالینی لازم را برای حفظ سلامت دهان، دندان و لثه شما و بدون درد ارائه می‌دهد.

دندان‌پزشک باید مشخص کند که کدام درمان‌ها در NHS و کدام فقط به صورت خصوصی قابل ارائه است و همچنین هزینه‌های مربوط به هر کدام را اعلام کند.

دندان‌پزشک باید برنامه درمانی مکتوبی برای Band 2، ‏Band 3 یا ترکیبی از NHS و درمان‌های خصوصی به شما ارائه دهد.

در این برنامه درمانی، درمان دندان‌پزشکی پیشنهادی و هزینه‌های مربوطه مشخص شده است.

درمان‌های رایج دندان‌پزشکی با هزینه در NHS شامل موارد زیر است:

* روکش و بریج دندان
* آبسه دندان
* دنچر (دندان مصنوعی)
ارتودنسی
* درمان عصب‌کشی
* جرم‌گیری و پولیش
* کشیدن دندان عقل
* پر کردن دندان با مواد سفید

**زایمان**

اگر در روزهای آخر بارداری وارد بریتانیا شده‌اید، یا اگر فکر می‌کنید در شرف زایمان هستید و ماما ندارید، یا نمی‌دانید چگونه با مامای خود تماس بگیرید، می‌توانید برای خدمات زایمان محلی به [اینجا](https://www.nhs.uk/Service-Search/other-services/Maternity%20services/LocationSearch/1802) رجوع کنید.

ماماها در دوران بارداری، در طول زایمان و در طول دوره پس از تولد نوزاد، از زنان و خانواده آنها مراقبت و حمایت می‌کنند.

ماماها اغلب متخصص سلامت و رابط اصلی فرد باردار هستند، و اطلاعات مبتنی بر شواهد را ارائه می‌دهند و به شما کمک می‌کنند تا انتخاب‌های آگاهانه‌ای در مورد گزینه‌ها و خدمات موجود در دوران بارداری داشته باشید.

فرایند بارداری NHS

به محض اطلاع از بارداری، به ماما یا پزشک عمومی مراجعه کنید. چون در این صورت می‌توانند وقت مراقبت‌های بارداری (قبل از زایمان) شما را رزرو کنند و مطمئن شوند که تمام اطلاعات و پشتیبانی لازم را برای داشتن دوران بارداری سالم دریافت می‌کنید.

اولین نوبت ویزیت شما با ماما باید قبل از هفته 10 بارداری صورت گیرد. حدود یک ساعت طول می‌کشد و ماما سؤالاتی می‌پرسد تا مطمئن شود مراقبت‌های مناسب را دریافت می‌کنید.

اگر بیش از 10 هفته باردار هستید و به پزشک عمومی یا ماما مراجعه نکرده‌اید، در اسرع وقت با پزشک عمومی یا ماما تماس بگیرید. آنها به سرعت شما را ویزیت و کمک می‌کنند مراقبت‌های بارداری (قبل از زایمان) را شروع کنید.

NHS در انگلیس موارد زیر را به شما ارائه می‌دهد:

* 10 نوبت ویزیت بارداری (7 نوبت اگر برای بار دوم باردار شده‌اید) برای بررسی سلامت و رشد شما و نوزادتان
* آزمایشات غربالگری برای اطلاع از احتمال ابتلای نوزاد به برخی بیماری‌ها، مانند سندرم داون
* آزمایش خون برای بررسی سفلیس، HIV و هپاتیت B
* غربالگری اختلالات خونی ارثی (سلول داسی‌شکل و تالاسمی)

در صورت نیاز شما یا نوزادتان، نوبت ویزیت‌های بیشتری دریافت می‌کنید. ویزیت می‌تواند در خانه شما، در مرکز اطفال، در مطب پزشک عمومی یا در بیمارستان انجام شود.

نوبت ویزیت‌های پیش از زایمان

در طول بارداری خود چندین نوبت ویزیت پیش از زایمان خواهید داشت و ماما یا گاهی متخصص زنان و زایمان (پزشک متخصص بارداری) شما را ویزیت خواهد کرد.

آنها سلامت شما و نوزاد را بررسی می‌کنند، اطلاعات مفیدی به شما می‌دهند و به هر سؤالی پاسخ می‌دهند.

اولین ویزیت باید زمانی انجام شود که بین هفته 8 تا 12 بارداری هستید و ماما یا پزشک باید:

* یادداشت‌های دستی و برنامه مراقبت را به شما دهد
* مراقبت‌هایی را که در طول بارداری دریافت خواهید کرد برنامه‌ریزی کند
* قد و وزن شما را اندازه‌گیری و شاخص توده بدنی (BMI) شما را محاسبه کند
* فشار خون شما را اندازه‌گیری و پروتئین ادرارتان را آزمایش کند
* دریابد که آیا در معرض خطر ابتلا به دیابت بارداری یا پره اکلامپسی هستید یا خیر
* آزمایش‌های غربالگری را به شما پیشنهاد دهد و مطمئن شود که قبل از تصمیم‌گیری برای انجام هر یک از آنها، می‌دانید که چه چیزهایی را شامل می‌شود
* در مورد خلق‌وخویتان بپرسد تا سلامت روان شما را ارزیابی کند

مهم است که موارد زیر را به اطلاع ماما یا پزشک برسانید:

* اگر درباره هر چیزی نگرانی دارید یا چیزی را که برای مراقبت از شما برنامه‌ریزی شده است متوجه نمی‌شوید
* اگر هرگونه عارضه یا عفونت در بارداری یا زایمان قبلی، مانند پره اکلامپسی یا زایمان زودرس وجود داشته است
* اگر برای بیماری طولانی‌مدتی مانند دیابت یا فشار خون بالا تحت درمان هستید
* اگر شما یا هرکسی در خانواده‌تان قبلاً نوزادی با بیماری (مثلاً اسپینا بیفیدا) داشته‌اید
* اگر سابقه خانوادگی بیماری ارثی (به عنوان مثال، سلول داسی‌شکل یا فیبروز کیستیک) دارید
* اگر می‌دانید که شما - یا پدر تنی نوزادتان - ناقل ژنتیکی یک بیماری ارثی مانند سلول داسی‌شکل یا تالاسمی هستید
* اگر تحت درمان باروری و یا تخمک اهدایی یا اسپرم اهدایی قرار گرفته‌اید
* اگر در خانه احساس امنیت نمی‌کنید و می‌خواهید با شخصی به‌طور محرمانه صحبت کنید

این نوبت ویزیت فرصتی است تا به ماما یا پزشک خود بگویید که در موقعیت آسیب‌پذیری هستید یا به حمایت بیشتری نیاز دارید.

این امر می‌تواند به دلیل آزار یا خشونت خانگی، سوءاستفاده جنسی یا ختنه زنان (FGM) باشد.

**هفته 8 تا 14:** سونوگرافی برای تخمین زمان تولد نوزاد و بررسی رشد فیزیکی او

**هفته 18 تا 20:** سونوگرافی برای بررسی رشد فیزیکی نوزاد. غربالگری HIV، سفلیس و هپاتیت B مجدداً انجام می‌شود.

**هفته 28:** ماما یا پزشک اندازه رحم شما را اندازه‌گیری و فشار خون و ادرارتان را بررسی می‌کند. در صورت منفی بودن رزوس، آزمایشات غربالگری بیشتر و اولین درمان ضد D را به شما ارائه می‌کنند.

**هفته 34:** ماما یا پزشک باید اطلاعاتی در مورد آمادگی برای زایمان و تولد، از جمله نحوه تشخیص زایمان فعال، راه‌های مقابله با درد زایمان و برنامه زایمان به شما بدهد. آنها همچنین در مورد نتایج هر آزمایش غربالگری صحبت می‌کنند و فشار خون و ادرارتان را بررسی می‌کنند.

**هفته 36:** ماما یا پزشک باید اطلاعاتی درباره شیردهی، مراقبت از نوزاد تازه‌متولدشده، ویتامین K و آزمایشات غربالگری نوزاد تازه‌متولدشده، سلامت شما پس از تولد نوزاد، و افسردگی پس از زایمان به شما بدهد.

**هفته 38:** اگر بارداری شما بیش از 41 هفته طول بکشد، ماما یا پزشک درباره گزینه‌ها و انتخاب‌های پیش رو صحبت خواهد کرد.

**هفته 41:** ماما یا پزشک باید اندازه رحم شما را اندازه‌گیری کند، فشار خون و پروتئین ادرارتان را بررسی کند، غشا را پاکسازی کند و در مورد گزینه‌ها و راهکارهای القای زایمان صحبت کند.

اگر این اولین بارداری شما باشد، در **هفته 25** ، **هفته 31** و **هفته 40** به شما نوبت ویزیت داده می‌شود که در آن ماما یا پزشک اندازه رحم شما را اندازه‌گیری و فشار خون و ادرارتان را بررسی می‌کند.

اگر تا هفته 42 نوزاد خود را به دنیا نیاورده و ترجیح داده‌اید که القا نداشته باشید، باید نظارت بیشتری بر نوزادتان صورت گیرد.

مراحل زایمان و تولد

**مرحله اول زایمان**

در شروع زایمان، دهانه رحم شروع به نرم شدن می‌کند تا بتواند باز شود. این مرحله کمون نامیده می‌شود و ممکن است انقباضات نامنظمی احساس کنید. ممکن است چندین ساعت یا حتی روزها طول بکشد تا اینکه رسماً زایمان کنید.

در صورت بروز موارد زیر، با تیم مامای خود تماس بگیرید:

* انقباضات منظم و حدود 3 انقباض در هر دوره 10 دقیقه‌ای
* پاره شدن کیسه آب
* انقباضات بسیار شدید و احساس نیاز به مُسَکِن
* نگرانی درباره هر چیزی

ماما به شما معاینات منظم واژینال را پیشنهاد می‌کند تا ببیند روند زایمان چگونه است. اگر علاقه‌ای به این معاینات ندارید، اجباری در کار نیست.

دهانه رحم باید حدود 10 سانتی‌متر باز شود تا نوزاد از آن عبور کند. این چیزی است که به آن اتساع کامل می‌گویند.

**مرحله دوم زایمان**

ماما به شما کمک می‌کند تا وضعیت راحتی برای زایمان پیدا کنید. هنگامی که دهانه رحم به‌طور کامل گشاد شد، نوزاد از کانال زایمان به سمت ورودی واژن حرکت می‌کند. ممکن است میل شدیدی به زور زدن پیدا کنید.

وقتی سر نوزاد بیرون بیاید، قسمت سخت کار تمام می‌شود. بقیه بدن نوزاد معمولاً در طی 1 یا 2 انقباض بعدی بیرون می‌آید.

معمولاً می‌توانید بلافاصله نوزاد خود را در آغوش بگیرید و از تماس پوست به پوست با او لذت ببرید.

هر وقت که خواستید می‌توانید به نوزاد شیر دهید. در حالت ایده‌آل، نوزاد باید اولین شیر خود را ظرف 1 ساعت پس از تولد دریافت کند.

**مرحله سوم زایمان**

مرحله سوم زایمان پس از تولد نوزاد اتفاق می‌افتد، زمانی که رحم منقبض می‌شود و جفت از واژن خارج می‌شود.

**سزارین**

سزارین عملی است برای به دنیا آوردن نوزاد از طریق بریدگی ایجادشده در شکم و رحم. برش معمولاً در سراسر شکم، درست زیر خط بیکینی، ایجاد می‌شود.

سزارین عمل جراحی مهمی است که خطرات زیادی به همراه دارد، بنابراین معمولاً تنها در صورتی انجام می‌شود که ایمن‌ترین گزینه برای شما و نوزادتان باشد. از هر 4 زن باردار در بریتانیا، 1 نفر سزارین می‌کند.

اگر تصور شود که زایمان طبیعی بسیار خطرناک است، سزارین ممکن است به عنوان روش برنامه‌ریزی‌شده (انتخابی) توصیه شود یا در شرایط اضطراری انجام شود.

سزارین‌های برنامه‌ریزی‌شده معمولا از هفته 39 بارداری انجام می‌شود.

**بعد از تولد و مراقبت‌های پس از زایمان**

تماس پوست به پوست با نوزاد بلافاصله پس از زایمان می‌تواند به گرم نگه داشتن او و شروع شیردهی کمک کند. برخی از نوزادان بلافاصله پس از تولد شیر می‌خورند و برخی دیگر کمی بیشتر طول می‌کشد.

ماماها به شما کمک خواهند کرد که کدام مورد زیر را انتخاب کنید:

* شیر مادر
* شیر خشک
* هم سینه و هم شیشه شیر

پزشک اطفال (متخصص اطفال)، ماما یا پرستار طفل تازه‌متولدشده (نوزاد) وضعیت نوزاد را بررسی و پیشنهاد می‌کند که او را در عرض 72 ساعت پس از تولد معاینه فیزیکی کند. کاهش وزن نوزادان در چند روز اول پس از تولد طبیعی است. افزایش وزن پیوسته پس از آن، نشانه سلامت نوزاد و تغذیه مناسب است.

**آزمایشات و معاینات نوزاد**

در روزهای 5 تا 8 پس از تولد، 2 آزمایش غربالگری برای نوزاد به شما پیشنهاد می‌شود:

* آزمایش غربالگری شنوایی نوزاد
* آزمایش لکه خون (سوزن زدن به پاشنه پا)
* اگر نوزاد تحت مراقبت ویژه باشد، این آزمایشات در آنجا انجام می‌شود. اگر نوزاد در خانه است، آزمایشات توسط تیم مامای جامعه در منزل شما انجام می‌شود.

در روزهای اولیه، ماما علائم زیر را در نوزاد بررسی می‌کند:

* یرقان
* عفونت بند ناف یا چشم
* برفک دهان

**شما پس از زایمان**

کارکنان زایشگاهی که از شما مراقبت می‌کنند، وضعیت بهبودی شما را پس از زایمان بررسی خواهند کرد. آنها دما، نبض و فشار خون شما را اندازه‌گیری می‌کنند. همچنین شکم شما را لمس می‌کنند تا از بازگشت رحم به اندازه طبیعی خود اطمینان حاصل کنند.

برخی از زنان هنگام کوچک شدن رحم احساس درد می‌کنند، به خصوص زمانی که شیر می‌دهند. این اتفاق طبیعی است.

**ویزیت توسط ماما یا پرستار خانگی**

اگر در بیمارستان یا واحد مامایی زایمان کرده‌اید و حال شما و نوزادتان خوب است، احتمالاً 6 تا 24 ساعت پس از تولد نوزاد می‌توانید به خانه بروید.

ماماها تا زمانی که نوزاد حداقل 10 روزه شود، برنامه ویزیت در خانه یا مرکز اطفال را با شما هماهنگ می‌کنند. این کار برای اطمینان از حال خوب شما و نوزادتان و نیز حمایت از شما در این چند روز اول است.

**حال شما**

ممکن است در هفته اول پس از زایمان کمی احساس ناراحتی، اندوه یا اضطراب کنید. این اتفاق طبیعی است. اگر این احساسات دیرتر شروع شود یا بیش از 2 هفته پس از زایمان ادامه یابد، می‌تواند نشانه افسردگی پس از زایمان باشد.

افسردگی و اضطراب پس از زایمان شایع هستند و علاج دارند. اگر فکر می‌کنید ممکن است افسرده یا مضطرب باشید، در اسرع وقت با ماما، پزشک عمومی یا پرستار خانگی خود صحبت کنید.

**ثبت تولد**

تمام تولدها در انگلستان، ولز و ایرلند شمالی باید ظرف 42 روز پس از تولد نوزاد ثبت شوند.

باید این کار را در اداره ثبت محلی منطقه‌ای که نوزاد در آن متولد شده است یا در بیمارستان قبل از ترک آن انجام دهید. بیمارستان به شما می‌گوید که آیا می‌توانید تولد را در آنجا ثبت کنید یا خیر.

اگر نمی‌توانید تولد را در منطقه‌ای که نوزاد متولد شده است ثبت کنید، می‌توانید به دفتر ثبت احوال دیگری مراجعه کنید و آنها مشخصات شما را به اداره مربوطه ارسال می‌کنند.

اگر نمی‌دانید، از ماما، پرستار خانگی یا پزشک عمومی خود در این مورد راهنمایی بخواهید.

**سلامت روان**

خدمات سلامت روان در NHS رایگان است. سلامت روان شما مهم است و در صورت نیاز باید کمک بگیرید.

نحوه دسترسی به خدمات سلامت روان NHS

**صحبت با پزشک عمومی خود**

می‌توانید با پزشک عمومی در مورد سلامت روان خود صحبت کنید و او می‌تواند به شما کمک کند تا به خدمات سلامت روان متناسب با نیازهایتان دسترسی پیدا کنید. این کار ارجاع پزشک عمومی نامیده می‌شود.

**روال کار ارجاع سلامت روان**

وقتی با پزشک عمومی در مورد سلامت روان خود صحبت می‌کنید، او به شما گوش می‌دهد، به شما مشاوره می‌دهد و خدمات سلامت روان را که از نظرش بسیار مفید است به شما معرفی می‌کند.

این خدمات ممکن است در مطب پزشک عمومی، مرکز سلامت محلی یا محل اجتماع، درمانگاه تخصصی سلامت روان یا بیمارستان ارائه شود.

همچنین، پزشک عمومی می‌تواند شما را برای مشاوره یا درمان بیشتر به خدمات صحبت‌درمانی یا خدمات تخصصی سلامت روان ارجاع دهد. درمان ممکن است به صورت انفرادی یا گروهی با سایر افراد با مشکلات مشابه ارائه شود. صحبت‌درمانی نیز ممکن است گاهی شامل شرکای عاطفی و خانواده باشد.

**مراجعه شخصی**

برخی از خدمات سلامت روان نیز وجود دارد که می‌توانید بدون نیاز به صحبت با پزشک عمومی، از آنها استفاده کنید.

می‌توانید از مراجعه شخصی برای دسترسی به درمان‌های گفتاری از طریق خدماتی به نام [بهبود دسترسی به درمان‌های روانشناختی (IAPT](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-a-psychological-therapies-service/)) استفاده کنید.

این خدمات موارد زیر را ارائه می‌دهند:

* صحبت‌درمانی، مانند درمان شناختی رفتاری (CBT)، مشاوره، درمان‌های دیگر، و خودیاری هدایت‌شده
* کمک به مشکلات شابع سلامت روان، مانند اضطراب و افسردگی

**کمک فوری در خصوص سلامت روان**

خطوط کمک فوری سلامت روان NHS پاسخگوی همه سنین در انگلستان است. می‌توانید در هر زمانی از روز برای مشاوره از متخصص سلامت روان برای خود، طفلتان یا کسی که از او مراقبت می‌کنید تماس بگیرید. با مراجعه به این [این وب‌سایت](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline) ، یک خط کمک محلی پیدا کنید.

اگر اکنون به کمک نیاز دارید و نمی‌دانید چه کنید، به 111.nhs.uk مراجعه کنید یا با 111 تماس بگیرید.

اگر فکر می‌کنید اورژانسی است، به نزدیک‌ترین اورژانس (A&E) مراجعه کنید یا با 999 تماس بگیرید.

**Every Mind Matters**

اقدامات ساده‌ای نیز وجود دارد که می‌توانید برای مراقبت از سلامت روان خود انجام دهید.

وب‌سایت [Every Mind Matters](https://www.nhs.uk/every-mind-matters/) توصیه‌های تخصصی برای کمک به بهبود سلامت و همچنین نکات کاربردی در مورد خواب، مقابله با نگرانی‌های مالی و مراقبت از خود ارائه می‌دهد.