**Albanian / Kujdesi parësor**

Si të regjistroheni pranë klinikës së mjekut të familjes (GP)

Nëse keni ndonjë shqetësim shëndetësor, së pari duhet të kontaktoni me mjekun e familjes. Mjeku i familjes mund të trajtojë shumë sëmundje dhe të ofrojë këshilla shëndetësore.

Disa sëmundje mund të kenë nevojë për ndërhyrjen e specialistit, dhe për t'u kuruar për to do t'ju duhet të referoheni nga mjeku juaj i familjes.

Regjistrimi pranë mjekut të familjes është pa pagesë. Nuk keni nevojë për vërtetim adrese ose dokument emigracioni, letërnjoftim ose një numër nga NHS-ja.

Për t'u regjistruar, mund të:

* vizitoni faqen e internetit të klinikës së mjekut të familjes për të parë ditur mund të regjistroheni aty
* telefononi ose dërgoni email për t'u regjistruar si pacient

Mund të shkarkoni [formularin e regjistrimit GMS1 nga faqja GOV.UK](https://www.gov.uk/government/publications/gms1) nëse do t'ju kërkohet që të plotësoni një të tillë. Nëse nuk keni ku ta printoni, atëherë merrni një kopje të formularit nga klinika e mjekut të familjes.

Nëse keni nevojë për ndihmë për regjistrimin ose plotësimin e formularëve, telefononi mjekun e familjes dhe njoftojini.

Vizitat te mjeki i familjes

Mbani shënime mbi çështjet që dëshironi të diskutoni ose që duhet të mbani mend për t'ia treguar mjekut tuaj, si për shembull një listë me ilaçe që përdorni.

Mbani shënime rreth simptomave tuaja, duke përfshirë kohën e fillimit dhe në ç'situatë përmirësohen ose përkeqësohen.

Kërkoni që spitali ose klinika juaj t'ju sigurojë një përkthyes ose ndihmë për të komunikuar nëse ju nevojitet.

Mos kini frikë të bëni pyetje për çështje që janë të paqarta. Lëreni ekspertin e kujdesit shëndetësor t'ju shpjegojë derisa të jeni të sigurt se e kuptoni.

Para se të largoheni, sigurohuni nëse kuptoni se çfarë duhet të ndodhë më pas - dhe kur. Mbani shënime.

Si mund t'ju ndihmojë farmacia

Farmacistët janë specializuar në medikamente të cilët mund t'ju ndihmojnë lidhur me shqetësime të vogla shëndetësore. Ata mund të ofrojnë këshilla klinike dhe ilaçe pa recetë për një sërë sëmundjesh të vogla, të tilla si kolla, ftohja, dhimbje të fytit, shqetësime të barkut dhe dhimbje të tjera.

Shumë farmaci qëndrojnë hapur deri vonë dhe gjatë fundjavave. Për këtë nuk ju duhet të lini takim.

Shumica e farmacive kanë një dhomë konsultimi ku mund të diskutoni çështjet me stafin e farmacisë në privatësi.

Të gjitha farmacitë sigurojnë shërbimet e mëposhtme:

* lëshojnë receta nga NHS-ja. Receta është në formën e një formulari të plotësuar nga një mjek që ju mundëson të merrni ilaçe të caktuara nga një farmaci.
* mundësi për përsëritjen e recetës (me marrëveshje nga mjeku juaj i familjes)
* ofrim të ilaçeve në raste urgjente, sipas vendimit të farmacistit (mund t'ju duhet të paguani për ilaçe në raste urgjente)
* ilaçe pa recetë si paracetamol
* asgjësimi i barnave të padëshiruara ose të skaduara
* këshilla për trajtimin e problemeve të vogla shëndetësore dhe për një jetë të shëndetshme

Vizita tek okulisti

Kur të bëni vizitë për sytë tek okulisti, do të ekzaminoheni nga një mjek oftalmik ose optometrist i aftë për të identifikuar anomali dhe probleme, të tilla si katarakte ose glaukomë.

Mjekët oftalmikë lëshojnë receta, përshtatin syze dhe lente kontakti. Nëse është e nevojshme, ata do t'ju referojnë te mjeku i familjes ose klinika e syve në spital për ekzaminime të mëtejshme.

NHS-ja rekomandon që të rriturit të bëjnë vizitën e syve çdo 2 vjet. Një kontroll për sytë nga NHS-ja është pa pagesë, nëse i përkisni grupit të atyre që kualifikohen dhe kontrolli konsiderohet i nevojshëm në aspektin klinik. Nëse keni probleme me sytë përpara vizitës së caktuar, atëherë nuk duhet të prisni për datën e vizitës, por të shkoni për të bërë një vizitë tjetër.

Pas vizitës së syve, mjeku okulist është i detyruar me ligj që t'ju lëshojë recetën optike ose një deklaratë për të thënë se jeni referuar për teste të mëtejshme.

Si të gjeni një dentist nga NHS-ja

Në këtë faqe interneti mund të [kërkoni për një dentist nga NHS-ja](https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist).

Thjesht gjeni një klinikë dentare që ju leverdis, qoftë afër shtëpisë ose punës suaj dhe merreni në telefon për të ditur nëse ka ndonjë takim të lirë nga NHS.

Mund t'ju duhet të jeni në listë-pritje, të kërkoni për një dentist tjetër që pranon pacientë të rinj të NHS-së ose të vizitoheni privatisht (që mund t'ju kushtojë më shtrenjtë).

Nëse mendoni se keni nevojë për kujdes urgjent, kontaktoni me dentistin tuaj të zakonshëm, pasi disa klinika pranojnë vizita urgjente dhe do të kujdesen për ju nëse është e nevojshme në aspektin klinik.

Ju gjithashtu mund të kontaktoni me NHS në nr. 111, i cili mund t'ju lidhë me një shërbim urgjent dentar.

Cilat shërbime dentare ofrohen nga NHS-ja

NHS-ja do të sigurojë çdo trajtim të nevojshëm klinik që goja, dhëmbët dhe mishrat e dhëmbëve të jenë të shëndetshëm dhe pa dhimbje.

Dentisti duhet të sqarojë se cilat trajtime mund të ofrohen nga NHS-ja dhe cilat mund të ofrohen nga privati, dhe kostot që lidhen me secilin trajtim.

Dentisti duhet t'ju ofrojë një plan trajtimi me shkrim për Band 2, Band 3 ose një kombinim të trajtimeve nga NHS dhe ato private.

Plani juaj i trajtimit përcakton trajtimin e propozuar për shërbime dentare dhe kostot përkatëse.

Trajtimet e zakonshme dentare të disponueshme nga NHS-ja me një kosto të caktuar përfshijnë:

* Kurorat dhe urat
* Absceset e dhëmbëve
* Protezat   
  shërbimet ortodontike
* Trajtimet e kanalit të rrënjës
* Pastrimin e dhëmbëve dhe mishrave
* Heqjen e dhëmbëve të pjekurisë
* Mbushjen me të bardhë

**Shërbimet e maternitetit**

Nëse mbërrini në Mbretërinë e Bashkuar në fund të shtatzënisë ose nëse mendoni se jeni gati për lindje dhe nuk keni mami ose nuk dini si të kontaktoni me maminë tuaj, mund të gjeni një nga shërbimet lokale të maternitetit [këtu](https://www.nhs.uk/Service-Search/other-services/Maternity%20services/LocationSearch/1802).

Mamitë kujdesen dhe mbështetin gratë dhe familjet e tyre gjatë shtatzënisë, gjatë lindjes dhe gjatë periudhës pas lindjes së foshnjës.

Mamitë janë shpesh ekspertet kryesore të shëndetit dhe pikë kontakti për gratë shtatzëna, dhe ofrojnë informacion të bazuar në prova dhe ju ndihmojnë të bëni zgjedhje të mirinformuara për opsionet dhe shërbimet e disponueshme gjatë gjithë shtatzënisë.

Udhëtimi juaj i shtatzënisë nën kujdesin e NHS-së

Vizitohuni nga një mami ose mjek i familjes, sapo të kuptoni se jeni shtatzënë. Kjo bëhet që ata të mund të ofrojnë përkujdesje gjatë shtatzënisë dhe të sigurohen që të merrni të gjithë informacionin dhe mbështetjen e nevojshme për të pasur një shtatzëni të shëndetshme.

Vizita e parë me një mami duhet të zhvillohet përpara javës së 10-të të shtatzënisë. Takimi do të zgjasë rreth një orë dhe mamia do të bëjë pyetje për t'u siguruar që të merrni kujdesin e nevojshëm.

Nëse jeni përtej javës së 10-të të shtatzënisë dhe nuk jeni vizituar nga mjeku i familjes ose mamia, atëherë kontaktoni me mjekun ose maminë sa më shpejt të jetë e mundur. Ata do t'ju vizitojnë shpejt dhe do t'ju ndihmojnë të filloni nga marrja e kujdesit gjatë shtatzënisë.

NHS-ja në Angli do t'ju ofrojë:

* 10 takime për kujdesin e shtatzënisë (7 nëse keni lindur më parë) për të kontrolluar shëndetin dhe ecurinë tuaj dhe të foshnjës
* analiza për të zbuluar nëse ka ndonjë mundësi që fëmija juaj të preket nga disa sindroma si ajo "Down"
* analiza gjaku për të kontrolluar për sifiliz, HIV dhe hepatit B
* analiza për çrregullime të trashëguara të gjakut (drepanocitozë dhe talasemi)

Ju dhe foshnja juaj do të bëni më shumë vizita sipas nevojës. Vizitat mund të kryhen në shtëpinë tuaj, në një qendër për fëmijët, në një klinikë të mjekut të familjes ose spital.

Vizitat para lindjes

Ju do të bëni një sërë vizitash para lindjes gjatë shtatzënisë dhe gjithashtu edhe do të vizitoheni nga një mami ose ndonjëherë një obstetër (mjek i specializuar në shtatzëni).

Ata do të kontrollojnë shëndetin tuaj dhe të foshnjës suaj; do t'ju japin informacione të dobishme dhe do t'u përgjigjen pyetjeve që mund të keni.

Vizita e parë duhet të bëhet kur të jeni midis javës së 8-të dhe 12-të të shtatzënisë dhe mamia ose mjeku juaj duhet:

* t'ju japë librin e shtatzënisë dhe planin e kujdesit
* të planifikojë kujdesin e duhur gjatë shtatzënisë suaj
* të matë gjatësinë dhe peshën, dhe të llogarisë indeksin e masës së trupit (BMI)
* t'ju matë tensionin dhe të bëni analizën e urinës për proteina
* të identifikojë nëse jeni shumë e rrezikuar nga diabeti gestacional ose pre-eklampsisë
* të bëjë analiza dhe të sigurohet që kuptoni se çfarë janë ato para se të vendosni të bëni ndonjë prej tyre
* t'ju pyesë rreth gjendjes suaj shpirtërore për të vlerësuar shëndetin tuaj mendor

Është e rëndësishme t'i thoni mamisë ose mjekut nëse:

* ju shqetëson diçka ose nëse nuk kuptoni asgjë nga plani i caktuar për kujdesin tuaj
* keni pasur ndonjë ndërlikim ose infeksion në ndonjë shtatzëni ose lindje të mëparshme si pre-eklampsi ose lindje e parakohshme
* jeni duke u trajtuar për një problem afatgjatë si diabeti ose tensioni i lartë i gjakut
* ju ose dikush në familjen tuaj ka pasur më parë fëmijë me ndonjë problem shëndetësor (për shembull, "spina bifida" - probleme me shpinën)
* keni ndonjë problem të trashëguar shëndetësor në familje (për shembull, anemia drapërocitare ose fibrozë cistike)
* dini që ju ose babai biologjik i foshnjës suaj, është bartës gjenetik i një problemi të trashëguar si drepanocitozë ose talasemi
* jeni trajtuar nga fertiliteti riprodhues dhe ose ju kanë dhuruar vezë ose spermë
* nuk ndihemi e sigurt në shtëpi dhe doni të flisni me dikë me mirëbesim

Vizita është një mundësi për t'i treguar mamisë ose mjekut tuaj nëse jeni në situatë delikate ose keni nevojë për më shumë mbështetje.

Kjo mund të jetë për shkak të abuzimit ose dhunës në familje, abuzimit seksual ose gjymtimit të organeve gjenitale femërore (FGM).

**8 deri në 14 javë:** bërja e ekografisë për të ditur kohën e lindjes së foshnjës dhe për të kontrolluar zhvillimin fizik të saj

**18 deri në 20 javë:** bërja e ekografisë për të kontrolluar zhvillimin fizik të foshnjës suaj. Riekzaminimi për HIV, sifiliz dhe hepatit B.

**28 javë:** mamia ose mjeku do të matë madhësinë e mitrës dhe do të kontrollojë tensionin e gjakut dhe të bëjë analizën e urinës. Ata do t'ju bëjnë më shumë ekzaminime dhe do të merrni trajtimin tuaj të parë anti-D nëse jeni me rezus negativ.

**34 javë:** mamia ose mjeku duhet t'ju japë informacion mbi përgatitjen rreth lindjes dhe në lindje, përfshirë mënyrën e njohjes së lindjes aktive, mënyrat e përballimit të dhimbjes gjatë lindjes dhe planin tuaj të lindjes. Ata gjithashtu do të diskutojnë rezultatet e çdo ekzaminimi dhe do të matin tensionin e gjakut dhe do të bëjnë analizën e urinës.

**36 javë:** mamia ose mjeku duhet t'ju japë informacion mbi ushqyerjen me gji, kujdesin për foshnjën e porsalindur, vitaminën K dhe ekzaminimet rreth foshnjës së porsalindur, shëndetin tuaj pas lindjes, depresionin afatshkurtër dhe afatgjatë pas lindjes.

**38 javë:**mamia ose mjeku do të diskutojnë opsionet dhe zgjedhjet se çfarë ndodh nëse shtatzënia juaj zgjat më shumë se 41 javë.

**41 javë:** mamia ose mjeku duhet të masë madhësinë e mitrës, të kontrollojë tensionin e gjakut dhe të bëni analizën e urinës për proteina, të bëjë shkëputjen e membranës dhe të diskutojë opsionet dhe zgjedhjet për stimulimin e lindjes.

Nëse kjo është shtatzënia juaj e parë, atëherë vizitat do të bëhen në **javën e 25-së**, **javën e 31-të** dhe **javën e 40-të** ku mamia ose mjeku do të matë madhësinë e mitrës dhe tensionin e gjakut, dhe të bëni analizën e urinës.

Nëse nuk keni lindur ende edhe në javën e 42-të dhe keni zgjedhur të lindni pa stimul, atëherë foshnja do të monitorohet edhe më nga afër.

Fazat në fillim të lindjes dhe lindja

**Faza e parë e lindjes**

Në fillim të lindjes, qafa e mitrës fillon të zbutet që të zgjerohet. Kjo njihet si faza latente dhe mund të ndjeni kontraktime të parregullta. Mund të duhen shumë orë ose edhe ditë, deri në zgjerimin e qafës së mitrës.

Kontaktoni me personelin e mamisë nëse:

* kontraktimet tuaja janë të rregullta dhe përjetoni rreth 3 prej tyre në çdo 10 minuta
* ju plasin ujërat
* kontraktimet janë shumë të forta dhe ndiheni se keni nevojë për lehtësim të dhimbjeve
* keni ndonjë shqetësim

Mamia do t'ju bëjë ekzaminime të rregullta vaginale për të ditur se si po avancon lindja. Nëse nuk doni t'i bëni këto, nuk jeni e detyruar.

Qafa e mitrës duhet të hapet rreth 10 cm që foshnja të kalojë. Kjo njihet si zgjerimi i plotë.

**Faza e dytë e lindjes**

Mamia do t'ju ndihmojë të gjeni një pozicion të rehatshëm për të lindur. Kur qafa e mitrës është zgjeruar plotësisht, foshnja do të zbresë më poshtë përmes qafës deri në në fund të vaginës. Mund të ndieni nevojën për të shtyrë.

Pasi koka e foshnjës suaj të dalë, pjesa më e madhe e procesit të vështirë ka mbaruar. Pjesa tjetër e trupit zakonisht lind gjatë 1 ose 2 kontraktimeve të ardhshme.

Zakonisht do të keni mundësi ta mbani menjëherë foshnjën tuaj dhe të shijoni pak kohë nga kontakti lëkurë më lëkurë.

Ju mund ta ushqeni me gji foshnjën tuaj kur të doni. Në mënyrë ideale, foshnja juaj do të ushqehet për herë të parë brenda 1 ore nga lindja.

**Faza e tretë e lindjes**

Faza e tretë e lindjes ndodh pas lindjes së foshnjës, kur barku tkurret dhe placenta del përmes vaginës.

**Prerja cezariane (me operacion)**

Një prerje cezariane ose prerje-C, është operacion për të lindur fëmijën tuaj përmes prerjes në bark. Prerja zakonisht bëhet në të gjithë barkun, pak poshtë vijës së bikinit.

Prerja cezariane është një operacion i madh që mbart një sërë rreziqesh, kështu që zakonisht bëhet vetëm nëse kjo është alternativa më e sigurt për ju dhe foshnjën tuaj. Rreth 1 në 4 gra shtatzëna në Mbretërinë e Bashkuar lindin me prerje cezariane.

Një prerje cezariane mund të rekomandohet si procedurë e planifikuar (me zgjedhje) ose të bëhet në rast urgjence nëse mendohet se lindja natyrale është shumë e rrezikshme.

Prerja e planifikuar cezariane zakonisht bëhen nga java e 39-të e shtatzënisë e tutje.

**Pas lindjes dhe kujdesi postnatal**

Kontakti lëkurë më lëkurë me foshnjën menjëherë pas lindjes mund të ofrojë ngrohtësi dhe të ndihmojë me fillimin e ushqyerjes me gji. Disa foshnje ushqehen menjëherë pas lindjes dhe për disa të tjerë duhet pak më shumë kohë.

Mamitë do t'ju ndihmojnë nëse zgjidhni:

* ushqyerjen me gji
* ushqyerjen me formulë
* kombinoni ushqyerjen me gji dhe pirjen me biberon

Mjeku i fëmijëve (pediatri), mamia ose infermierja mami (neonatale) do të kontrollojë nëse foshnja është mirë dhe do ta ekzaminojë fizikisht atë brenda 72 orëve nga koha e lindjes. Është normale që foshnjat të humbin pak peshë në ditët e para pas lindjes. Shtimi i peshës në mënyrë të qëndrueshme pas kësaj tregon se foshnja është e shëndetshme dhe ushqehet mirë.

**Teste dhe kontrolle të foshnjës**

Në ditën 5-të deri në të 8-tën pas lindjes, foshnja do të bëjë dy teste:

* testin e dëgjimit të të sapolindurve
* testin e analizës së gjakut (nga thembra)
* nëse foshnja juaj është nën kujdesin e veçantë, këto analiza do të bëhen atje. Nëse foshnja juaj është në shtëpi, analizat do të bëhen në shtëpinë tuaj nga personeli i mamive në komunitet.

Në ditët e para, mamia do ta kontrollojë fëmijën tuaj për shenja të:

* verdhëzës
* të infeksionit të kërthizës ose syve
* mykut në gojë

**Shëndeti juaj pas lindjes**

Personeli i maternitetit që kujdeset për ju do të kontrollojë që po e merrni veten mirë pas lindjes. Ata do të matin temperaturën, pulsin dhe tensionin e gjakut. Ata gjithashtu do të të prekin barkun për t'u siguruar që po ulet në gjendjen e tij normale.

Disa gra ndjejnë dhimbje barku kur ai tkurret, veçanërisht kur ushqehen me gji. Kjo është normale.

**Vizita nga mamia ose vizitorja e shëndetit**

Nëse keni lindur në spital ose në një qendër materniteti dhe ju bashkë me foshnjën jeni mirë, ndoshta do të jeni në gjendje të ktheheni në shtëpi 6 deri në 24 orë pas lindjes së foshnjës.

Së bashku me mamitë ju do të miratoni një plan për ju për vizita në shtëpi ose në një qendër për fëmijët derisa fëmija juaj të jetë të paktën 10 ditë. Kjo bëhet për të kontrolluar që ju dhe foshnja jeni mirë dhe t'ju mbështetin në këto ditë të para.

**Si ndiheni**

Mund të ndiheni pak të dëshpëruara, të frikësuara ose të shqetësuara në javën e parë pas lindjes. Kjo është normale. Nëse këto ndjesi fillojnë më vonë ose zgjasin më shumë se 2 javë pas lindjes, mund të jetë shenjë e depresionit pas lindjes.

Depresioni dhe ankthi pas lindjes janë të zakonshme dhe ka trajtime. Flisni me maminë, mjekun e familjes ose vizitoren e shëndetit sa më shpejt të jetë e mundur nëse mendoni se mund të keni depresion ose jeni në ankth.

**Regjistrimi i lindjes**

Të gjitha lindjet në Angli, Uells dhe Irlandën e Veriut duhet të regjistrohen brenda 42 ditëve nga lindja e fëmijës.

Për këtë duhet të shkoni pranë zyrës lokale të gjendjes civile ku ka lindur foshnja ose në spital përpara se të dilni. Spitali do t'ju informojë nëse mund ta regjistroni lindjen aty.

Nëse nuk mund ta regjistroni lindjen në zonën ku ka lindur foshnja, mund të shkoni në një zyrë tjetër dhe ata do t'ia dërgojnë të dhënat tuaja zyrës përkatëse.

Nëse nuk jeni e sigurt për këtë, kërkoni këshilla nga mamia, vizitorja e shëndetit ose mjeku i familjes.

**Shëndeti mendor**

Shërbimet e shëndetit mendor ofrohen falas nga NHS-ja. Shëndeti juaj mendor është i rëndësishëm dhe ju duhet të kërkoni ndihmë nëse keni nevojë.

Si mund të merrni shërbimet e shëndetit mendor nga NHS-ja

**Flisni me mjekun tuaj të familjes**

Mund të flisni me mjekun tuaj të familjes për shëndetin tuaj mendor dhe mund t'ju ndihmojë të përdorni shërbimin e duhur të shëndetit mendor për nevojat tuaja. Kjo njihet si referim i lëshuar nga mjeku i familjes.

**Si funksionojnë referimet për shëndetin mendor**

Kur flisni me mjekun tuaj të familjes për shëndetin tuaj mendor, ai do t'ju dëgjojë, do t'ju këshillojë dhe do t'ju njohë me një shërbim të shëndetit mendor që e mendon si më të dobishmin për ju.

Këto shërbime mund të sigurohen nga klinika e mjekut tuaj të familjes, nga një qendër shëndetësore lokale ose qendër komunitare, nga një klinikë e specializuar e shëndetit mendor ose nga një spital.

Mjeku i familjes mund t'ju referojë gjithashtu për seanca psikologjike ose për shërbime profesionale të shëndetit mendor për këshilla ose trajtime të mëtejshme. Trajtimi mund të ofrohet veç e veç ose në grup me të tjerë me probleme të ngjashme. Seancat psikologjike ndonjëherë mund përfshijnë edhe partnerë dhe familje.

**Vetreferime**

Ekzistojnë gjithashtu disa shërbime të shëndetit mendor që mund t'i përdorni pa pasur nevojë të flisni me mjekun tuaj të familjes.

Mund të shfrytëzoni vetreferim për të përdorur seancat psikologjike përmes një shërbimi të quajtur [Përmirësimi i Qasjes në Terapitë Psikologjike (IAPT](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-a-psychological-therapies-service/)).

Këto shërbime ofrojnë:

* terapi të të folurit si ajo e njohjes dhe e sjelljes (CBT), këshillime, terapi të tjera dhe autoterapi e udhëzuar
* ndihmë për problemet e zakonshme të shëndetit mendor, si ankthi dhe depresioni

**Ndihmë urgjente për shëndetin mendor**

Shërbimet telefonike urgjente lokale të NHS-së për shëndetin mendor janë për të gjitha moshat në Angli. Mund të telefononi në çdo orë të ditës për konsulta nga një ekspert i shëndetit mendor për veten, fëmijën tuaj ose për dikë tjetër për të cilin kujdeseni. Gjeni një linjë telefonike ndihmëse lokale, duke vizituar [këtë faqe interneti](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline).

Nëse keni nevojë për ndihmë tani dhe nuk jeni i sigurt se çfarë të bëni, viziton faqen e internetit 111.nhs.uk ose telefononi në nr. 111.

Nëse mendoni se është rast kritik, paraqituni pranë Urgjencës (A&E) më të afërt ose telefononi në nr. 999.

**"Every Mind Matters" ("Çdo mendje është e rëndësishme")**

Mund të ndërmerrni gjithashtu edhe hapa të thjeshtë që mund të kujdeseni për shëndetin tuaj mendor.

Faqja e internetit [Every Mind Matters](https://www.nhs.uk/every-mind-matters/) ofron këshilla në nivel ekspertësh për t'ju ndihmuar në përmirësimin e mirëqenies suaj, si dhe këshilla praktike për një gjumë të mirë, përballimin e shqetësimeve për paratë dhe për kujdesin ndaj vetes.