**Persian/مراقبت‌های اولیه**

نحوه ثبت‌نام نزد یک پزشک عمومی

در صورت بروز مشکل سلامتی، پزشکان عمومی معمولاً اولین افرادی هستند که به آنها مراجعه می‌شود. آنها می‌توانند بسیاری از بیماری‌ها را درمان کنند و توصیه‌های بهداشتی ارائه دهند.

برخی بیماری‌ها ممکن است به درمان متخصص نیاز داشته باشند و برای دسترسی به این درمان‌ها لازم است توسط پزشک عمومیتان ارجاع داده شوید.

ثبت‌نام نزد پزشک عمومی رایگان است. نیازی به گواهی تأیید نشانی یا وضعیت مهاجرتی، مدرک شناسایی یا شماره NHS ندارید.

برای ثبت‌نام می‌توانید:

* وب‌سایت پزشک عمومی را بررسی کنید تا ببینید آیا می‌توانید به صورت آنلاین ثبت‌نام کنید
* با پزشک عمومی تماس بگیرید یا ایمیل بزنید و بخواهید که به عنوان بیمار ثبت‌نام شوید

اگر از شما خواسته شد [فرم ثبت‌نام GMS1 را تکمیل کنید، می‌توانید آن را از GOV.UK](https://www.gov.uk/government/publications/gms1) دانلود کنید. اگر چاپگر ندارید، می‌توانید از پزشک عمومی یک کپی از فرم را درخواست کنید.

اگر برای ثبت‌نام یا تکمیل فرم‌ها به کمک نیاز دارید، با پزشک عمومی تماس بگیرید و به ایشان اطلاع دهید.

رفتن به قرار ملاقات با پزشک عمومی

مواردی را یادداشت کنید که می‌خواهید در موردشان صحبت کنید یا باید به خاطر داشته باشید که به پزشکتان بگویید، مانند فهرستی از داروهایی که مصرف می‌کنید.

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

در صورت نیاز از بیمارستان یا پزشکتان یک مترجم شفاهی یا پشتیبانی ارتباطی بخواهید.

از سؤال پرسیدن در مورد چیزهایی که به نظرتان واضح نیست نترسید. بگذارید متخصص سلامت آن را برایتان توضیح دهد تا وقتی که مطمئن شوید آن را درک کرده‌اید.

قبل از ترک جلسه، بررسی کنید تا بدانید چه اتفاقی باید بیفتد - و چه زمانی. آن را یادداشت کنید.

داروخانه شما چگونه می‌تواند کمک کند

داروسازان متخصص داروها هستند که می‌توانند در مورد نگرانی‌های جزئی سلامتی به شما کمک کنند. آنها می‌توانند توصیه‌های بالینی و داروهای بدون نسخه را برای طیف وسیعی از بیماری‌های جزئی مانند سرفه، سرماخوردگی، گلودرد، به‌هم ریختگی‌های دل و انواع درد ارائه دهند.

بسیاری از داروخانه‌ها تا اواخر وقت و آخر هفته‌ها باز هستند. نیازی به قرار ملاقات ندارید.

اکثر داروخانه‌ها یک اتاق مشاوره خصوصی دارند که می‌توانید در آنجا بدون شنیده شدن مسائل با کارکنان داروخانه صحبت کنید.

کلیه داروخانه‌ها خدمات زیر را ارائه می‌دهند:

* توزیع نسخه‌های NHS نسخه نوعی فرم است که توسط پزشک پر می‌شود و به شما امکان می‌دهد یک داروی خاص را از داروخانه دریافت کنید.
* دسترسی به خدمات تکرار نسخه (با موافقت پزشک عمومی)
* تأمین اضطراری دارو، منوط به تصمیم داروساز (ممکن است لازم باشد برای یک تأمین اضطراری هزینه کنید)
* داروهای بدون نسخه مانند پاراستامول
* دور انداختن داروهای ناخواسته یا تاریخ مصرف گذشته
* توصیه‌هایی برای درمان مشکلات جزئی سلامتی و زندگی سالم

مراجعه به بینایی‌سنج

هنگامی که برای بررسی چشم به بینایی‌سنج مراجعه می‌کنید، توسط چشم‌پزشک یا اپتومتریستی معاینه می‌شوید که در زمینه تشخیص ناهنجاری‌ها و بیماری‌هایی مانند آب‌مروارید یا گلوکوم آموزش دیده است.

چشم‌پزشکان عینک و لنزهای تماسی را تجویز و اندازه می‌کنند. در صورت لزوم، آنها شما را برای بررسی‌های بیشتر به پزشک عمومی یا کلینیک چشم یک بیمارستان ارجاع می‌دهند.

NHS توصیه می‌کند که بزرگسالان هر 2 سال یک بار معاینات چشم خود را انجام دهند. اگر در یکی از گروه‌های واجد شرایط باشید و از نظر بالینی این معاینه ضروری تلقی شود، معاینه بینایی NHS رایگان است. اگر قبل از زمان بعدی معاینه چشم مشکلی برای چشمانتان پیش بیاید، لازم نیست منتظر بمانید و می‌توانید دوباره برای معاینه چشم خود مراجعه کنید.

پس از معاینه چشم، چشم‌پزشکتان از نظر قانونی موظف است نسخه اپتیکال شما یا نوشته‌ای مبنی بر این به شما بدهد که برای معاینات بیشتر معرفی شده‌اید.

چگونه یک دندانپزشک NHS پیدا کنیم

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

به سادگی یک دندانپزشک عمومی را چه نزدیک خانه یا محل کارتان پیدا کنید که برای شما در دسترس باشد، و با ایشان تماس بگیرید تا ببینید آیا قرار ملاقات‌های NHS را دارد یا خیر.

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

اگر فکر می‌کنید نیاز به مراقبت فوری دارید، با دندانپزشک معمولتان تماس بگیرید زیرا برخی از دندانپزشکان عمومی فرجه‌های دندانپزشکی اورژانسی و مراقبت‌های لازم را در صورت نیاز بالینی ارائه می‌دهند.

همچنین می‌توانید با NHS 111 تماس بگیرید، که می‌تواند شما را با یک سرویس دندانپزشکی فوری در ارتباط قرار دهد.

چه خدمات دندانپزشکی با پوشش NHS در دسترس است؟

NHS هرگونه درمان بالینی لازم را برای حفظ سلامت دهان، دندان‌ها و لثه‌های شما و عاری ماندن آنها از درد ارائه می‌دهد.

دندانپزشکتان باید روشن کند که می‌تواند کدام درمان‌ها را در قالب NHS و کدام‌ها را فقط به صورت خصوصی ارائه دهد و هزینه‌های مربوط به هر کدام چقدر است.

دندانپزشکتان باید یک طرح درمانی مکتوب برای Band 2، Band 3 یا ترکیبی از NHS و درمان‌های خصوصی به شما ارائه دهد.

طرح درمانی شما درمان دندانپزشکی پیشنهادی و هزینه‌های مربوطه را مشخص می‌کند.

درمان‌های رایج دندانپزشکی با پرداخت هزینه تحت پوشش NHS شامل موارد زیر است:

* تاج‌ها و پل‌ها
* آبسه‌های دندانی
* دندان مصنوعی (دندان غیرواقعی)  
  ارتودنسی
* درمان‌های کانال ریشه
* تنظیم کردن و جلا دادن
* کشیدن دندان عقل
* پر کردن با مواد سفید

**زایمان**

اگر باردارید و سنگین به انگلستان می‌آیید، یا اگر فکر می‌کنید وقت زایمان شده و ماما ندارید، یا نمی‌دانید چگونه با ماما تماس بگیرید، می‌توانید یکی از خدمات زایمان محلی را از [اینجا](https://www.nhs.uk/Service-Search/other-services/Maternity%20services/LocationSearch/1802) پیدا کنید.

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

ماماها اغلب متخصص اصلی سلامت و مرتبط با 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 طول بارداریتان داشته باشید.

مسیر بارداری با NHS

به محض اطلاع از بارداری به ماما یا پزشک عمومی مراجعه کنید. به این دلیل که آنها بتوانند مراقبت‌های بارداری (قبل از زایمان) شما را رزرو کنند و مطمئن شوند که شما تمام اطلاعات و پشتیبانی‌های لازم برای داشتن یک بارداری سالم را دریافت کنید.

اولین قرار ملاقاتتان با ماما باید قبل از هفته 10 بارداری برگزار شود. این جلسه حدود یک ساعت طول می‌کشد و ماما سؤالاتی می‌پرسد تا مطمئن شود مراقبت‌های مناسبتان را دریافت می‌کنید.

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

NHS در انگلستان به شما ارائه می‌دهد:

* 10 نوبت بارداری (7 مورد اگر قبلا بچه‌دار شده‌اید) برای بررسی سلامت و رشد شما و نوزادتان
* آزمایش‌های غربالگری برای یافتن احتمال ابتلای کودک شما به برخی بیماری‌ها، مانند سندرم داون
* آزمایش خون برای بررسی سیفلیس، HIV و هپاتیت B
* غربالگری اختلالات خونی ارثی ( سلول داسی شکل و تالاسمی)

در صورت نیاز شما یا نوزادتان، قرار ملاقات‌های بیشتری به شما ارائه می‌شود. قرار ملاقاتتان ممکن است در خانه شما، در یک مرکز کودکان، در یک مطب پزشک عمومی یا در یک بیمارستان انجام شود.

قرارهای قبل از زایمان شما

در طول بارداریتان چندین قرار ملاقات قبل از زایمان خواهید داشت و به یک ماما یا گاهی اوقات یک متخصص زنان و زایمان (پزشک متخصص بارداری) مراجعه خواهید کرد.

آنها سلامت شما و کودکتان را بررسی می‌کنند، اطلاعات مفیدی به شما می‌دهند و به هرگونه سؤالی پاسخ می‌دهند.

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

* یادداشت‌های دستی و طرح مراقبتی را به شما بدهد
* مراقبت‌هایی را طرح‌ریزی کند که در طول بارداری دریافت خواهید کرد
* قد و وزنتان را اندازه‌گیری کند و شاخص توده بدنی (BMI) شما را محاسبه کند
* فشار خونتان را اندازه بگیرد و ادرارتان را از نظر پروتئین آزمایش کند
* دریابد که آیا در معرض خطر ابتلا به دیابت بارداری یا پری-اکلامپسی هستید یا خیر
* آزمایش‌های غربالگری را به شما پیشنهاد دهد و قبل از تصمیم‌گیری برای انجام هریک از آنها، مطمئن شود که می‌دانید به چه چیزی مربوط است
* در مورد خلق‌وخویتان بپرسد تا سلامت روانتان را ارزیابی کند

مهم است در موارد زیر به ماما یا پزشک خود اطلاع دهید:

* هرگونه نگرانی دارید یا هرچیزی را که برای مراقبت از شما طرح‌ریزی شده است متوجه نمی‌شوید
* هرگونه عارضه یا عفونت در بارداری یا زایمان قبلی، مانند پری-اکلامپسی یا زایمان زودرس وجود داشته است
* برای یک بیماری طولانی مدت مانند دیابت یا فشار خون بالا تحت درمان هستید
* شما یا هرکسی از اعضای خانواده‌تان قبلاً کودکی داشته‌اید مبتلا به یک بیماری (مثلاً اسپینا بیفیدا)
* سابقه خانوادگی یک بیماری ارثی وجود دارد (به عنوان مثال، سلول داسی شکل یا فیبروز کیستیک)
* می‌دانید که شما - یا پدر بیولوژیکی نوزادتان - ناقل ژنتیکی یک بیماری ارثی مانند سلول داسی شکل یا تالاسمی هستید
* تحت درمان باروری و یا تخمک اهدایی یا اسپرم اهدایی قرار گرفته‌اید
* در خانه احساس امنیت نمی‌کنید و می‌خواهید با خیال راحت با کسی صحبت کنید

این قرار ملاقات فرصتی است تا به ماما یا پزشکتان بگویید که در موقعیت آسیب‌پذیری هستید یا به حمایت بیشتری نیاز دارید.

این موقعیت ممکن است به دلیل آزار یا خشونت خانگی، سوء استفاده جنسی یا ناقص کردن آلت تناسلی زنان (FGM) باشد.

**8 تا 14 هفتگی:** سونوگرافی برای تخمین زمان تولد و بررسی رشد جسمی کودکتان

**هفته 18 تا 20:** سونوگرافی برای بررسی رشد جسمی کودکتان. غربالگری HIV، سیفلیس و هپاتیت B مجدداً ارائه می‌شود.

**28 هفتگی:** ماما یا پزشکتان اندازه رحم را می‌سنجد و فشار خون و ادرارتان را بررسی می‌کند. در صورت منفی بودن رزوس، آزمایشات غربالگری بیشتر و اولین درمان ضد D را به شما پیشنهاد می‌کند.

**34 هفتگی:** ماما یا پزشکتان باید اطلاعاتی در مورد آمادگی برای زایمان و تولد، از جمله نحوه تشخیص زایمان فعال، راه‌های مقابله با درد زایمان و طرح زایمان به شما بدهد. ایشان همچنین در مورد نتایج هرگونه آزمایش غربالگری صحبت می‌کنند و فشار خون و ادرار شما را بررسی می‌کنند.

**36 هفتگی:** ماما یا پزشکتان باید در مورد شیردهی، مراقبت از نوزاد تازه متولد شده، آزمایشات ویتامین K و غربالگری بدو تولد نوزاد، سلامتی خودتان پس از تولد نوزادتان، «بیبی بلوز» و افسردگی پس از زایمان اطلاعاتی به شما بدهد. و افسردگی پس از زایمان.

**38 هفتگی:** ماما یا پزشکتان در مورد گزینه‌ها و انتخاب‌هایی با شما صحبت می‌کند که اگر بارداریتان بیش از 41 هفته طول بکشد، چه اتفاقی می‌افتد.

**41 هفتگی:** ماما یا پزشکتان باید اندازه رحم را بسنجد، فشار خونتان را بررسی کند و ادرارتان را از نظر پروتئین آزمایش کند، غشا را پاکسازی کند و در مورد گزینه‌ها و انتخاب‌های القای زایمان صحبت کند.

اگر این اولین بارداریتان باشد، قرار ملاقات‌هایی در **25 هفتگی**، **31 هفتگی** و **40 هفتگی** به شما پیشنهاد می‌شود که در آن ماما یا پزشکتان اندازه رحم را می‌سنجد و فشار خون و ادرارتان را بررسی می‌کند.

اگر تا هفته 42 نوزاد خود را به دنیا نیاورده‌اید و ترجیح داده‌اید که القایی نداشته باشید، باید نظارت بیشتری بر نوزاد به شما پیشنهاد شود.

مراحل زایمان و تولد

**مرحله یکم زایمان**

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

با تیم مامایی خود تماس بگیرید اگر:

* انقباضاتتان منظم است و در هر دوره 10 دقیقه‌ای حدود 3 انقباض دارید
* آب از شما روان شده است
* انقباضاتتان بسیار قوی است و احساس می‌کنید که نیاز به تسکین درد دارید
* از هرچیزی نگران هستید

ماما به شما معاینات منظم واژینال را پیشنهاد می‌کند تا ببیند روند زایمانتان چگونه است. اگر نمی‌خواهید این معاینات را داشته باشید، مجبور نیستید.

دهانه رحم شما باید حدود 10 سانتی‌متر باز شود تا نوزادتان از آن عبور کند. به این حالت اتساع کامل می‌گویند.

**مرحله دوم زایمان**

ماما به شما کمک می‌کند تا در موقعیت مناسبی برای به دنیا آوردن قرار بگیرید. هنگامی که دهانه رحم شما به طور کامل گشاد شد، نوزادتان از کانال زایمان پایین‌تر می‌آید و به سمت ورودی واژن حرکت می‌کند. ممکن است تمایل به فشار دادن پیدا کنید.

هنگامی که سر نوزادتان به دنیا بیاید، بخش عمده سختی کار تمام شده است. بقیه بدنش معمولاً در طی 1 یا 2 انقباض بعدی متولد می‌شود.

معمولاً می‌توانید بلافاصله نوزادتان را در آغوش بگیرید و از مدتی تماس پوست به پوست با هم لذت ببرید.

می‌توانید به محض اینکه بخواهید به نوزادتان شیر بدهید. در حالت ایده‌آل، کودک شما اولین شیر خود را ظرف 1 ساعت پس از تولد خواهد خورد.

**مرحله سوم زایمان**

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

**عمل سزارین**

سزارین عملی است برای به دنیا آوردن نوزاد از طریق بریدگی ایجاد شده در دل و رحم. برش معمولاً در عرض دل شما درست زیر خط بیکینیتان ایجاد می‌شود.

سزارین یک عمل جراحی بزرگ است که خطرات زیادی را 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، حدوداً 1 نفر زایمان سزارین انجام می‌دهد.

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

سزارین‌های طرح‌ریزی شده معمولاً از هفته سی‌و‌نهم 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 تغذیه می‌کنند و در مورد برخی دیگر کمی بیشتر طول می‌کشد.

ماماها به شما کمک خواهند کرد که آیا این موارد را انتخاب کنید:

* شیردهی
* تغذیه با شیرخشک
* ترکیب شیر سینه و بطری

یک پزشک کودکان (متخصص اطفال)، ماما یا پرستار نوزاد (نوزادان) وضعیت کودک شما را بررسی می‌کند و در عرض 72 ساعت پس از تولد به او پیشنهاد می‌کند که معاینه جسمی نوزادان را انجام دهد. کاهش کمی وزن نوزادان در چند روز اول پس از تولد طبیعی است. اضافه کردن وزن به طور پیوسته پس از این، نشانه سالم بودن کودک شما و تغذیه مناسب است.

**آزمایشات و بررسی‌ها برای نوزاد**

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

* تست غربالگری شنوایی نوزاد
* آزمایش لکه خون (خارش پاشنه پا).
* اگر نوزادتان تحت مراقبت ویژه باشد، این آزمایشات در آنجا انجام می‌شود. اگر نوزادتان در خانه باشد، آزمایشات توسط تیم مامایی جامعه در منزلتان انجام می‌شود.

در روزهای اولیه، ماما نوزادتان را از نظر این علائم بررسی می‌کند:

* یرقان
* عفونت بند‌ناف یا چشم
* برفک در دهان

**شما بعد از زایمان**

کارکنان زایشگاهی که از شما مراقبت می‌کنند، روند بهبودی مناسبتان را پس از زایمان بررسی خواهند کرد. آنها دمای بدن، نبض و فشار خونتان را اندازه‌گیری می‌کنند. آنها همچنین به دل (شکم) شما دست می‌زنند تا مطمئن شوند که رحم شما کوچک می‌شود تا به اندازه طبیعی‌اش برگردد.

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

**مراجعه به ماما یا ویزیت‌کننده سلامت**

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

ماماها تا زمانی که نوزادتان حداقل 10 روزه شود، بر سر طرحی برای ملاقات در خانه یا مرکز کودکان با شما به توافق خواهند رسید. این ملاقات برای بررسی این است که حال شما و کودکتان خوب باشد و در این چند روز اول از شما حمایت شود.

**چه احساسی دارید**

ممکن است در هفته اول پس از زایمان کمی احساس ناراحتی، گریه یا اضطراب داشته باشید. این امر طبیعی است. اگر این احساسات دیرتر شروع شود یا بیش از 2 هفته پس از زایمان ادامه یابد، ممکن است نشانه افسردگی پس از زایمان باشد.

افسردگی و اضطراب پس از زایمان شایع هستند و درمان وجود دارد. اگر فکر می‌کنید ممکن است افسرده یا مضطرب باشید، در اسرع وقت با ماما، پزشک عمومی یا ویزیت‌کننده سلامت خود صحبت کنید.

**ثبت تولد**

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

شما باید این کار را در اداره ثبت محلی منطقه‌ای که نوزاد در آن متولد شده است یا در بیمارستان قبل از خروج انجام دهید. اگر امکان ثبت تولد در بیمارستان باشد، بیمارستان به شما می‌گوید.

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

اگر مطمئن نیستید از ماما، ویزیت‌کننده سلامت یا پزشک عمومیتان در این مورد راهنمایی بخواهید.

**سلامت روان**

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

چگونه می‌توانید به خدمات سلامت روان NHS دسترسی پیدا کنید

**با پزشک عمومیتان صحبت کنید**

می‌توانید با پزشک عمومیتان در مورد سلامت روانتان صحبت کنید و ایشان می‌توانند به شما کمک کنند تا به خدمات سلامت روان مناسب برای نیازهای خود دسترسی پیدا کنید. به این کار ارجاع پزشک عمومی گفته می‌شود.

**نحوه کار ارجاعات سلامت روان**

هنگامی که با پزشک عمومیتان در مورد سلامت روانتان صحبت می‌کنید، ایشان به شما گوش می‌دهند، به شما مشاوره می‌دهند و خدمات سلامت روانی را به شما معرفی می‌کنند که فکر می‌کنند برایتان بسیار مفید باشد.

این خدمات ممکن است از طریق پزشک عمومیتان، یک مرکز بهداشت محلی یا محل اجتماع، یک کلینیک تخصصی سلامت روان یا یک بیمارستان ارائه شود.

پزشک عمومیتان همچنین می‌تواند شما را برای مشاوره یا درمان بیشتر به یک سرویس گفتگو درمانی یا یک سرویس تخصصی سلامت روان ارجاع دهد. درمان ممکن است به صورت یک به یک یا به صورت گروهی همراه با سایرین با مشکلات مشابه ارائه شود. گفتگو درمانی همچنین گاهی اوقات ممکن است شریک‌ها و خانواده‌ها را شامل شود.

**خود ارجاعی**

برخی از خدمات سلامت روان نیز هست که می‌توانید بدون نیاز به صحبت با پزشک عمومیتان از آنها استفاده کنید.

می‌توانید از خود ارجاعی برای دسترسی به گفتگو درمانی از طریق سرویسی 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:

* گفتگو درمانی، مانند درمان شناختی رفتاری (CBT)، مشاوره، سایر درمان‌ها، و خودیاری هدایت شده
* کمک به مشکلات رایج سلامت روان، مانند اضطراب و افسردگی

**کمک فوری سلامت روان**

خطوط کمک فوری سلامت روان NHS برای افراد در هر سنی در انگلستان است. می‌توانید در هر زمانی از روز برای دریافت مشاوره از یک متخصص سلامت روان برای خودتان، فرزندتان یا فرد تحت مراقبتتان تماس بگیرید. خط راهنمایی محلی پیدا کنید اما از [این وب‌سایت](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline) بازدید کنید.

اگر اکنون به کمک نیاز دارید، و مطمئن نیستید که چه کاری انجام دهید، به 111.nhs.uk بروید یا با 111 تماس بگیرید.

اگر فکر می‌کنید اورژانسی است، به نزدیکترین تصادفات و اورژانس به خود بروید یا با 999 تماس بگیرید.

**Every Mind Matters**

همچنین اقدامات ساده‌ای 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 سلامتیتان، و همچنین نکات کاربردی در مورد خواب، مقابله با نگرانی‌های مالی و مراقبت از خود ارائه می‌دهد.