**الرعاية الأولية / Arabic**

كيفية التسجيل في جراحة الممارس العام

عادة ما تكون جراحات الممارس العام أول ما يلجأ له إذا كنت تعاني مشكلة صحية، حيث يمكن تحت مظلتها معالجة الكثير من الحالات وتقديم الاستشارات الصحية لها.

قد تحتاج بعض الحالات إلى علاج خبير، وللحصول على هذه العلاج لا بُد من أن يحيلك إليها الممارس العام.

التسجيل مع الممارس العام مجاني، ولا تحتاج إلى ما يثبت عنوانك أو حالتك من حيث الهجرة أو بطاقة هويتك أو رقمك في هيئة الخدمات الصحية الوطنية.

للتسجيل، يمكنك:

* مراجعة الموقع الإلكتروني لجراحة الممارس العام لمعرفة ما إذا كان بوسعك التسجيل عن طريق الانترنت
* الاتصال بجراحة الممارس العام أو إرسال رسالة بالبريد الإلكتروني وطلب التسجيل كمريض

بوسعك تنزيل [نموذج تسجيل الممارس الطبي العام (GMS1) من على الموقع الإلكتروني GOV.UK](https://www.gov.uk/government/publications/gms1) إذا طلب منك استكمال النموذج. إذا لم تتوفر لديك طابعة، يمكنك أن تطلب من جراحة الممارس العام نسخة من النموذج.

إذا احتجت إلى مساعدة في التسجيل أو في ملء النماذج، اتصل بجراحة الممارس العام واعلمهم بالأمر.

حضور موعد الممارس العام

دوّن بعض الملاحظات بشأن ما ترغب في مناقشته أو ما يجب عليك أن تتذكره كي تخبر الطبيب به، مثل قائمة الأدوية التي تستخدمها.

اكتب أعراضك بالتفصيل، بما في ذلك الوقت التي بدأت فيه الأعراض بالظهور وما يزيد من حدتها أو يقللها.

اطلب من المستشفى أو الجراحة التي تتبعها توفير مترجم أو توفير الدعم في أثناء الاتصالات إذا احتجت ذلك.

لا تتردد في طرح أسئلة بشأن الأمور التي تجدها غير واضحة، ودع الاختصاصي الصحي يشرحها لك حتى تتأكد من تمام استيعابك إياها.

قبل المغادرة، تأكد من معرفتك الخطوات التي يجب اتخاذها فيما بعد، وتوقيت اتخاذها. دوّن هذه المعلومات.

كيف يمكن للصيدلية أن تقدم لك المساعدة؟

يُعد الصيادلة خبراء في الأدوية وبوسعهم مساعدتك في الشؤون الصحية البسيطة، حيث يمكنهم تقديم استشارات طبية أو صرف الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية لمجموعة من الأمراض البسيطة، مثل السعال ونزلات البرد والتهاب الحلق ومشاكل المعدة والأوجاع والآلام.

تعمل كثير من الصيدليات حتى ساعة متأخرة من الليل وفي عطلة نهاية الأسبوع أيضًا، ومن ثم لست بحاجة لحجز موعد للذهاب إلى إحدى الصيدليات.

تتوفر في معظم الصيدليات غرفة استشارات خاصة حيث يمكنك مناقشة أي مشكلة مع العاملين بالصيدلية على انفراد.

توفر الصيدليات كافة الخدمات التالية:

* صرف الوصفات الطبية الخاصة بهيئة الخدمات الصحية الوطنية. الوصفة الطبية نوع من أنواع النماذج التي يملأها أحد الأطباء وتمكنك من صرف دواء محدد من الصيدلية.
* إمكانية تكرار خدمة الوصفة الطبية (بموافقة الممارس العام)
* توفير الدواء في حالات الطوارئ تبعًا لما يقرره الصيدلي (قد تضطر إلى دفع نظير الحصول على الدواء في حالات الطوارئ)
* صرف الأدوية بدون وصفة طبية، مثل الباراسيتامول
* التخلص من الأدوية غير المرغوب فيها أو التي انتهت صلاحيتها
* إسداء المشورة بشأن علاج المشاكل الصحية البسيطة وبشأن عيش حياة صحية

زيارة اختصاصي نظارات

عندما تزور اختصاصي نظارات لفحص بصرك، سيتولى فحصك ممارس جراحة عيون أو طبيب عيون مدرب على التعرف على المشكلات أو الحالات الصحية، مثل الساد (المياه البيضاء) أو الزرق (المياه الزرقاء).

يصف ممارس جراحة العيون النظارات والعدسات اللاصقة ويُجهزها. يحيلك ممارس جراحة العيون إذا لزم الأمر إلى ممارس عام أو إلى عيادة العيون بالمستشفى لمزيد من الفحص.

توصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية بضرورة أن يخضع البالغين لفحص العيون كل عامين. تُجري هيئة الخدمات الصحية الوطنية فحص العيون بالمجان إذا كنت تنتمي إلى إحدى المجموعات المستحقة وكان الفحص ضروريًا من الناحية الطبية. إذا كنت تعاني إحدى المشكلات ذات الصلة بعينيك قبل حلول موعد فحص العيون التالي، لست مضطرًا للانتظار حيث يمكنك إعادة الفحص مجددًا.

ممارس جراحة العيون ملزم قانونًا بمنحك وصفة طبية بصرية أو بيانًا بصريًا بعد إجراء فحص العيون لتوضيح إحالتك لمزيد من الفحوصات.

كيفية العثور على طبيب أسنان تابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية

يمكنك [البحث عن طبيب أسنان تابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية](https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist) على هذا الموقع الإلكتروني.

يمكنك ببساطة البحث عن جراحة أسنان تناسبك بجوار بيتك أو محل عملك والاتصال بها تليفونيًا للتأكد من وجود مواعيد متاحة تغطيها هيئة الخدمات الصحية الوطنية.

يجوز لك الانضمام إلى قائمة الانتظار، والبحث عن طبيب أسنان آخر يستقبل مرضى هيئة الخدمات الصحية الوطنية الجدد، أو الخضوع لفحص خاص (والذي قد يكلفك مزيدًا من المال).

إذا كنت تعتقد أنك بحاجة للحصول على رعاية عاجلة، اتصل بطبيب الأسنان الذي تلجأ له في المعتاد حيث توفر بعض الجراحات فرص لعلاج حالات طب الأسنان الطارئة وتقدم الرعاية الطبية إذا لزم الأمر.

يمكنك أيضًا الاتصال بهيئة الخدمات الصحية الوطنية على رقم 111 حيث يتم توصيلك بخدمة طب الأسنان العاجلة.

ما خدمات طب الأسنان التي تتيحها هيئة الخدمات الصحية الوطنية؟

تقدم هيئة الخدمات الصحية الوطنية أي علاج لازم طبيًا للحفاظ على صحة الفم والأسنان واللثة بحيث لا يكون أي منهم موضعًا للألم.

يجب أن يوضح طبيب الأسنان العلاجات التي يمكن لهيئة الخدمات الصحية الوطنية أن توفرها وتلك التي لا يمكن توفيرها إلا على أساس خاص وتكلفة كل منهما.

لا بُد أن يوافيك طبيب الأسنان بخطة علاجية مكتوبة ضمن الشريحة 2 أو الشريحة 3 أو ضمن مزيج من العلاجات التي توفرها هيئة الخدمات الصحية الوطنية والعلاجات الموفرة على أساس خاص.

خطة علاجك تحدد علاج الأسنان المقترح والتكلفة المرتبطة به.

علاجات الأسنان المتاحة لقاء تكلفة تتحملها هيئة الخدمات الصحية الوطنية تشمل ما يلي:

* التيجان والجسور
* خراريج سنية
* أطقم الأسنان (الأسنان الاصطناعية)
تقويم الأسنان
* علاج الجذور
* تقليح الأسنان وتنظيفها
* خلع ضرس العقل
* الحشوات البيضاء

**رعاية الحوامل**

إذا وصلتِ المملكة المتحدة وأنت على وشك الولادة أو إذا اعتقدتِ أنك في حالة وضع ولم تكن بصحبتك قابلة أو لم تعرفي كيفية الاتصال بقابلتك، يمكنك العثور على خدمة التوليد المحلية من [هنا](https://www.nhs.uk/Service-Search/other-services/Maternity%20services/LocationSearch/1802).

تقدم القابلات الرعاية والدعم للنساء وأسرهن في أثناء الحمل وطوال الوضع وفي أثناء المدة التي تعقب ولادة الطفل.

القابلات هن اختصاصيات الصحة الرئيسيات ومن يجب على الحوامل التواصل معه حيث يقدمن معلومات مبنية على أدلة ويقدمن لك المساعدة لاتخاذ قرارات مستنيرة بشأن الخيارات والخدمات المتاحة لك طوال فترة حملك.

رحلة حملك برعاية هيئة الخدمات الصحية الوطنية

توجهي إلى قابلة أو ممارس عام بمجرد اكتشاف حدوث حمل بحيث يتسنى لهما أن يوفرا لك رعاية في أثناء الحمل (رعاية فيما قبل الولادة) والتأكد من حصولك على جميع المعلومات وسبل الدعم التي تحتاجينها كي تحظي بحمل صحي.

يجب عليك زيارة القابلة للمرة الأولى قبل أن يتم حملك 10 أسابيع، وسوف تمتد هذه الزيارة لنحو ساعة حيث ستطرح عليك القابلة بعض الأسئلة للتأكد من حصولك على الدعم المناسب لك.

إذا كان حملك قد تجاوز 10 أسابيع ولم تعرضي نفسك بعد على قابلة أو ممارس عام، اتصلي بممارس عام أو قابلة بمجرد إمكان ذلك حيث سوف يسارعان إلى مقابلتك ومساعدتك على بدء الحصول على الرعاية الخاصة بفترة الحمل (الرعاية المخصصة لمرحلة ما قبل الولادة).

تقدم لك هيئة الخدمات الصحية الوطنية في انجلترا ما يلي:

* 10 زيارات في أثناء الحمل (أو 7 زيارات إذا كان لديك طفل بالفعل) لرعاية حالتك الصحية ومتابعة تطور الحمل ورعاية صحة طفلك ومتابعة نموه
* إجراء فحوص مختبرية لاكتشاف ما إذا كان طفلك مصاب بحالة مرضية ما، مثل متلازمة داون
* اختبارات الدم للتأكد من عدم الإصابة بمرض الزهري وفيروس نقص المناعة البشرية والالتهاب الكبدي (ب)
* إجراء فحوص مختبرية لاكتشاف اضطرابات الدم الوراثية (فقر الدم المنجلي والثلاسيميا)

سيتم تحديد مزيد من الزيارات إذا كنت أو كان طفلك بحاجة إلى ذلك. قد تتم هذه الزيارات في منزلك أو في أحد مراكز الأطفال أو في جراحة الممارس العام أو في المستشفى.

زيارات رعاية ما قبل الولادة

سيتم في أثناء الحمل تحديد عدد من الزيارات للحصول على رعاية ما قبل الولادة لك، وسوف تقابلين إحدى القابلات أو أحد اختصاصيي التوليد (طبيب متخصص في الحمل).

تستهدف هذه الزيارات الاطمئنان على صحتك وصحة طفلك وإعطائك معلومات مفيدة والإجابة عن أسئلتك.

يجب أن تتم زيارتك الأولى في الفترة التي يتراوح فيها عمر حملك بين 8 إلى 12 أسبوعًا وعلى قابلتك أو الطبيب المتابع لحالتك:

* تسليمك نسخة من الملاحظات وخطة الرعاية الخاصة بك
* وضع خطة الرعاية الخاصة بك طوال فترة حملك
* قياس طولك ووزنك وحساب مؤشر كتلة جسمك
* قياس ضغط دمك وإجراء اختبار مستوى البروتينات في البول
* اكتشاف ما إذا كان هناك خطر متزايد ينذر باحتمال إصابتك بسكري الحمل أو تسمم الحمل
* عرض إجراء فحوص مختبرية لك والتأكد من درايتك بماهية كل فحص قبل تقرير إجرائه
* السؤال عن حالتك المزاجية لتقييم صحتك النفسية

من الأهمية بمكان إخبار القابلة أو الطبيب بما يلي:

* الشعور بالقلق حيال أي إجراء من إجراءات رعايتك المخططة أو عدم استيعابك إياه
* حدوث مضاعفات أو عدوى في أثناء حمل سابق أو ولادة سابقة، مثل الإصابة بتسمم الحمل أو الولادة المبكرة
* الخضوع لعلاج حالة طويلة الأجل، مثل داء السكري أو ارتفاع ضغط الدم
* مولد طفل يعاني حالة صحية ما (مثال: السنسنة المشقوقة) لكِ أو لأحد أفراد أسرتك
* وجود سجل مرضي عائلي يشير إلى حالة وراثية ما (مثال: فقر الدم المنجلي أو التليف الكيسي)
* معرفة أنك حاملة جين حالة وراثية ما، مثل فقر الدم المنجلي أو الثلاسيميا أو أن الأب البيولوجي لطفلك يحمل مثل هذا الجين
* الخضوع لعلاج الخصوبة وتلقي بويضة من متبرعة أو حيوانات منوية من متبرع
* عدم الشعور بالأمان في المنزل والرغبة في التحدث إلى شخص موثوق

تُعد هذه الزيارة فرصتك لإخبار القابلة أو الطبيب المتابع لحالتك بما إذا كنت عرضة لأي أذى أو كنت بحاجة لأي دعم إضافي.

قد يرجع ذلك لتعرضك للإساءة أو العنف الأسري أو الاعتداء الجنسي أو تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية.

**من 8 إلى 14 أسبوعًا:** تصوير بالموجات فوق الصوتية لتقدير موعد ولادة طفلك ومتابعة نموه الجسماني

**من 18 إلى 20 أسبوعًا:** تصوير بالموجات فوق الصوتية لمتابعة النمو الجسماني لطفلك. تجديد عرض إجراء فحوص مختبرية للتأكد من عدم الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية والزهري والالتهاب الكبدي (ب).

**28 أسبوعًا:** تتولى القابلة أو الطبيب المتابع لحالتك قياس حجم الرحم ومتابعة ضغط الدم والبول. سيعرضان عليك إجراء مزيد من الفحوص المختبرية وتلقي أول حقنة anti-D إذا كان العامل الرايزيسي لديك موجبًا.

**34 أسبوعًا:** على قابلتك أو طبيبك المتابع إعطائك معلومات بشأن الاستعداد للمخاض والولادة بحيث تشمل هذه المعلومات كيفية معرفة أنك في حالة مخاض نشط وسبل التعامل آلام المخاض وخطة الولادة. القابلة أو الطبيب المتابع لحالتك سيناقش معك أيضًا نتائج أي فحوص مختبرية كما سيتابع ضغط الدم والبول.

**36 أسبوعًا:** على قابلتك أو طبيبك المتابع إعطائك معلومات بشأن الرضاعة الطبيعية والعناية بطفلك حديث الولادة وإجراء اختبار فيتامين (ك) والفحوص المختبرية لطفلك حديث الولادة والاطمئنان على صحتك بعد الولادة والتحقق من عدم إصابتك بالـ "بيبي بلوز" (حالة كآبة عارضة في الأيام القليلة التي تعقب الولادة) واكتئاب ما بعد الولادة.

**38 أسبوعًا:** ستناقش معك القابلة أو الطبيب المتابع الخيارات المتاحة إذا تجاوزت فترة حملك 41 أسبوعًا.

**41 أسبوعًا:** على قابلتك أو طبيبك المتابع قياس حجم الرحم ومتابعة ضغط الدم وإجراء اختبار بول للتحقق من مستويات البروتينات وعرض مسح الغشاء الأمنيوسي ومناقشة الخيارات المتاحة لتحفيز المخاض.

إذا كان هذا حملك الأول ستحدد لك مواعيد لزيارات المتابعة عندما يتم حملك **25 أسبوعًا** و**31 أسبوعًا** و**40 أسبوعًا** حيث تتولى القابلة أو الطبيب المتابع قياس حجم الرحم وضغط الدم والبول.

إذا لم تتم الولادة بحلول الأسبوع 42 ولم ترغبي في الخضوع لتحفيز المخاض، لا بُد من أن يُعرض عليك مزيد من المتابعة للطفل.

مراحل المخاض والولادة

**المرحلة الأولى من المخاض**

في بداية المخاض، يبدأ عنق الرحم في الارتخاء بحيث يمكن أن يتسع. تسمى هذه المرحلة بالمخاض الكامن حيث تشعرين بانقباضات غير منتظمة. يمكن أن تستغرق هذه المرحلة ساعات أو أيام طويلة قبل الوصول إلى مرحلة اتساع عنق الرحم وانتظام الانقباضات.

اتصلي بفريق القبالة في الحالات التالية:

* حدوث انقباضات منتظمة تصل إلى 3 انقباضات كل 10 دقائق
* نزول الماء
* زيادة قوة الانقباضات والشعور بالحاجة إلى مسكن للألم
* الشعور بالقلق لأي سبب

سوف تعرض عليك القابلة إجراء فحوص مهبلية منتظمة لمعرفة الكيفية التي يتطور بها المخاض. إذا لم ترغبي في إجراء هذه الفحوص، لست مضطرة لذلك.

يجب أن يتسع عنق الرحم إلى أن يبلغ 10 سنتيمترات بحيث يمكن للطفل المرور منه. هذه هي المرحلة التي يتسع فيها عنق الرحم إلى أقصى حد.

**المرحلة الثانية من المخاض**

ستساعدك القابلة على اتخاذ وضع مريح للولادة. عند اتساع عنق الرحم إلى أقصى حد، سوف يتحرك طفلك إلى أسفل قناة الولادة نحو فتحة مدخل المهبل. قد تشعرين برغبة في الدفع.

بمجرد خروج رأس الطفل، سيكون معظم المرحلة الشاقة قد انتهى. عادة ما تخرج بقية جسم الطفل أثناء الانقباضة أو الانقباضتين التاليتين.

عادة ما يكون باستطاعة الأم حمل طفلها بمجرد ولادته والاستمتاع بملامسة جسده لجسدها.

يمكنك إرضاع طفلك حالما تريدين. من المثالي أن يحصل طفلك على رضعته الأولى في غضون ساعة واحدة من الولادة.

**المرحلة الثالثة من المخاض**

تبدأ المرحلة الثالثة من المخاض بعد ولادة طفلك عندما ينقبض رحمك وتخرج المشيمة من المهبل.

**الولادة القيصرية**

الولادة القيصرية عملية يولد فيها الطفل بعمل شق في البطن والرحم. عادة ما يتم عمل شق بعرض البطن أسفل خط البكيني مباشرة.

تعد الولادة القيصرية عملية كبرى تنطوي على العديد من المخاطر، ومن ثم فإنها عادة لا تُجرى إلا إذا كانت الخيار الأكثر أمانًا لك ولطفلك. تلد واحدة من بين كل أربع نساء حوامل في المملكة المتحدة ولادة قيصرية.

قد يوصى بالولادة القيصرية كإجراء مخطط له (مختار) أو كإجراء يُلجأ له في حالات الطوارئ إذا اعتُقد أن الولادة المهبلية تمثل خطرُا جسيمًا.

عادة ما تُجرى الولادات القيصرية بدءًا من الأسبوع 39 من الحمل.

**رعاية ما بعد الولادة**

ملامسة جسد الأم لجسد الطفل بعد الولادة مباشرة يمكن أن تساعده على الشعور بالدفء وعلى بدء الرضاعة الطبيعية. بعض الأطفال يرضعون بعد الولادة مباشرة بينما يحتاج البعض الآخر إلى بعض من الوقت.

سوف تساعدك القابلات سواء وقع اختيارك على:

* الرضاعة الطبيعية
* الرضاعة الصناعية
* المزج بين الرضاعة الطبيعية والرضاعة الصناعية

يتولى طبيب أطفال (اختصاصي أطفال) أو القابلة أو ممرضة الأطفال حديثي الولادة (ممرضة تعتني بالأطفال المولودين بعد ولادتهم مباشرة) فحص طفلك للتأكد من أنه على ما يرام ويُجري له فحصًا جسمانيًا مخصصًا للأطفال حديثي الولادة في غضون 72 ساعة من الولادة. من الطبيعي أن يفقد الأطفال بعضًا من وزنهم في الأيام القليلة التي تعقب الولادة. اكتساب الوزن بعد ذلك يُعد إشارة تدل على أن طفلك صحيحًا ويتغذى جيدًا.

**اختبارات وفحوص يخضع لها الطفل**

بدءًا من اليوم الخامس وحتى اليوم الثامن بعد الولادة سيُعرض عليك إجراء فحصين لطفلك:

* فحص سمع الأطفال حديثي الولادة
* فحص بقعة الدم (الوخز في الكعب)
* إذا كان طفلك في قسم الرعاية الخاصة، فسوف تُجرى له هذه الفحوص هناك. إذا كان طفلك في المنزل، فسوف يُجري فريق القبالة المجتمعي له هذه الفحوص في المنزل.

في الأيام الأولى من عمر طفلك، سوف تتولى القابلة فحصه للتأكد من عدم وجود ما يشير لإصابته بـ:

* اليرقان
* عدوى الحبل السري أو العينين
* القلاع الفموي

**رعايتك بعد الولادة**

يتولى فريق التوليد الذي يعتني بك التأكد من أنك تتعافين بعد الولادة، حيث يقوم الفريق بقياس حرارتك ونبضك وضغط دمك، وتحسس بطنك للتأكد من انكماش الرحم مجددًا وعودته لحجمه الأصلي.

تشعر بعض النساء بألم في البطن عندما يبدأ الرحم في الانكماش، وخاصة إذا كن يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية. هذا أمر طبيعي.

**مراجعة قابلة أو زائر صحي**

إذا تمت الولادة في مستشفى أو وحدة قبالة وكنتِ أنتِ وطفلك بحالة جيدة، سيمكنك على الأرجح العودة للمنزل بعد 6 ساعات إلى 24 ساعة من الولادة.

ستتفق القابلات معك على خطة الزيارات التي تتم في المنزل أو في أحد مراكز الأطفال حتى يتم طفلك 10 أيام على الأقل. تستهدف هذه الزيارات الاطمئنان على صحتك وصحة طفلك ودعمك في الأيام القليلة الأولى.

**بمَ تشعرين**

قد تشعرين بالإحباط أو الرغبة في البكاء أو القلق في الأسبوع الأول بعد الولادة. هذا أمر طبيعي. إذا بدأت هذه المشاعر فيما بعد أو دامت لأكثر من أسبوعين بعد الولادة، قد تكون مؤشرًا لاكتئاب ما بعد الولادة.

من الشائع الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة أو القلق، ويتوفر علاج لهاتين الحالتين. تحدثي إلى القابلة أو الممارس العام أو الزائر الصحي بمجرد إمكان ذلك إذا شعرتِ أنك مصابة بالاكتئاب أو القلق.

**تسجيل الولادة**

يجب تسجيل جميع الولادات في انجلترا وويلز وأيرلندا الشمالية في غضون 42 يومًا من ولادة الطفل.

يجب عليك القيام بذلك في مكتب التسجيل المحلي للمنطقة التي وُلد فيها الطفل أو في المستشفى قبل المغادرة. سيعلمك المستشفى إذا كان بإمكانك تسجيل الولادة هناك.

إذا لم تتمكني من تسجيل الولادة في المنطقة التي وُلد فيها الطفل، يمكنك الذهاب إلى مكتب تسجيل آخر وسيقوم المكتب بإرسال بياناتك إلى المكتب الصحيح.

اطلبي المشورة من القابلة أو الزائر الصحي أو الممارس العام في هذا الشأن إذا لم تكوني على دراية بذلك.

**الصحة النفسية**

تقدم هيئة الخدمات الصحية الوطنية خدمات الصحة النفسية بالمجان. صحتك النفسية مهمة ولا بُد لك من الحصول على المساعدة إذا كنت في حاجة إليها.

كيف يمكنك الحصول على خدمات الصحة النفسية التي تقدمها هيئة الخدمات الصحية الوطنية

**تحدث إلى الممارس العام المتابع لك**

يمكنك التحدث إلى الممارس العام المتابع لحالتك بشأن صحتك النفسية حيث يمكنه مساعدتك على الاستفادة من حق الحصول على خدمات الصحة النفسية التي تلبي احتياجاتك، وتسمى هذه الخطوة إحالة الممارس العام.

**كيف تتم الإحالة إلى خدمات الصحة النفسية**

عندما تتحدث إلى الممارس العام بشأن صحتك النفسية فإنه سيصغي إليك ويقدم لك المشورة ويحيلك إلى خدمة الصحة النفسية التي يعتقد أنها الأنسب لك.

قد تُقدَّم هذه الخدمات عن طريق جراحة الممارس العام أو أحد المراكز الصحية المحلية أو المراكز المجتمعية أو عيادة أو مستشفى متخصصة في تقديم خدمات الصحة النفسية،

كما يمكن للممارس العام أن يحيلك إلى خدمة العلاج المعتمد على التحدث مع الاختصاصيين أو خدمة الصحة النفسية الاختصاصية للحصول على مزيد من المشورة والعلاج. قد يُقدم العلاج على أساس فردي أو في مجموعة تضم آخرين ممن يعانون مشاكل مماثلة. العلاج المعتمد على التحدث مع الاختصاصيين قد يشمل في بعض الأحيان الشركاء أو الأسرة.

**الإحالات الذاتية**

هناك أيضًا بعض خدمات الصحة النفسية التي يمكنك الاستفادة منها دون الاضطرار للتحدث مع الممارس العام المتابع لحالتك.

يمكنك اللجوء إلى الإحالة الذاتية للحصول على خدمة العلاج المعتمد على التحدث مع الاختصاصيين عن طريق خدمة تسمى [تحسين الوصول إلى العلاجات النفسية (IAPT](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-a-psychological-therapies-service/)).

توفر هذه الخدمة:

* خدمات العلاج المعتمد على التحدث مع الاختصاصيين، مثل العلاج المعرفي السلوكي، والاستشارات، وغير ذلك من العلاجات، والمساعدة الذاتية الموجهة
* المساعدة في مشاكل الصحة النفسية الشائعة، مثل القلق والاكتئاب

**خدمات الصحة النفسية العاجلة**

خطوط المساعدة المحلية التي توفر خدمات الصحة النفسية العاجلة التابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية متاحة لجميع من هم في انجلترا أيًا ما كانت أعمارهم. يمكنك الاتصال في أي وقت من اليوم للحصول على استشارة من اختصاصي الصحة النفسية لك أو لطفلك أو لمن هم في عنايتك. يمكنك معرفة خط المساعدة المحلي عن طريق زيارة [هذا الموقع الإلكتروني](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline).

إذا كنت في حاجة إلى مساعدة الآن، ولم تكن على يقين من الخطوات التي يجب عليك اتخاذها، توجه إلى 111.nhs.uk أو اتصل برقم 111.

إذا كنت تعتقد أن الحالة المعنية حالة طارئة، توجه إلى أقرب قسم من أقسام الحوادث والطوارئ أو اتصل برقم 999.

**Every Mind Matters**

هناك أيضًا خطوات بسيطة يمكنك اتخاذها للعناية بصحتك النفسية.

يوفر لك [الموقع الإلكتروني Every Mind Matters](https://www.nhs.uk/every-mind-matters/) استشارات مقدمة من خبراء للمساعدة في تحسين صحتك ونصائح عملية تتصل بالنوم والتعامل مع المخاوف ذات الصلة بالنواحي المالية وسبل للعناية بالذات.