**مراقبت اولیه / Dari**

نحوه ثبت نام در مطب داکتر عمومی

اگر مشکل صحت دارید، معمولاً باید اول از همه با مطب داکتر عمومی در تماس شوید. آنها می توانند بسیاری از مریضی ها را تداوی کنند و توصیه های بهداشتی ارائه دهند.

ممکن است برخی مریضی ها نیاز به تداوی متخصص داشته باشند و برای دسترسی به این تداوی ها باید داکتر عمومی شما را ارجاع دهد.

برخورداری از داکتر عمومی رایگان است. نیازی به گواهی آدرس یا وضعیت مهاجرت، کارت شناسایی یا نمبر سرویس صحت همگانی (NHS) نیست.

برای ثبت نام، می توانید:

* وب سایت مطب داکتر عمومی را بررسی کنید تا ببینید آیا می توانید به صورت آنلاین ثبت نام کنید یا خیر
* با داکتر عمومی در تماس شوید یا به او ایمیل بزنید و بخواهید که شما را به عنوان مریض ثبت نام کند

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

اگر برای ثبت نام یا تکمیل فرم ها به کمک نیاز دارید، با مطب داکتر عمومی در تماس شوید و به آنها اطلاع دهید.

حضور در نوبت ویزیت داکتر عمومی

مواردی را که می خواهید در مورد آنها صحبت کنید یا باید به خاطر داشته باشید که به داکتر خود بگویید، نوشته کنید، مانند فهرست دواهایی که مصرف می کنید.

جزئیات علائم خود را نوشته کنید، از جمله اینکه چه زمانی شروع شده اند و چه چیزی آنها را بهتر یا بدتر می کند.

در صورت نیاز، از شفاخانه یا مطب، درخواست ترجمان یا پشتیبان ارتباطی کنید.

از پرسیدن سؤال در مورد چیزهایی که برایتان ناواضح و مبهم است نترسید. تا زمانی که از درک مطلبی مطمئن نشده اید، بگذارید متخصص صحت آن را برای شما توضیح دهد.

قبل از ترک جلسه، اتفاقات بعدی و زمان آن را بررسی کنید. آن را نوشته کنید.

نحوه کمک دواخانه به شما

دواسازان متخصص دوا هستند که می توانند در مورد تشویش های جزئی صحت به شما کمک کنند. آنها می توانند توصیه های بالینی و دواهای بدون نسخه را برای طیف وسیعی از مریضی های جزئی مانند سرفه، سرماخوردگی، گلودرد، ناراحتی های شکمی و دردها ارائه دهند.

بسیاری از دواخانه ها تا دیر وقت و آخر هفته ها باز هستند. نیازی به نوبت ویزیت نیست.

اکثر دواخانه ها دارای اتاق مشاوره خصوصی هستند که در آن می توانید مشکلات خود را با کارکنان دواخانه در میان بگذارید، بدون اینکه کسی از بیرون صدای شما را بشنود.

کلیه دواخانه ها سرویس زیر را ارائه می دهند:

* تجویز نسخه های NHS. نسخه نوعی فرم است که توسط داکتر پر می شود و این امکان را به شما می دهد تا دوای خاصی را از دواخانه دریافت کنید.
* دسترسی به سرویس تکرار نسخه (با موافقت داکتر عمومی)
* عرضه اضطراری دوا، مشروط به تصمیم دواساز (ممکن است لازم باشد برای عرضه امرجنسی هزینه کنید)
* داروهای بدون نسخه مانند پاراستامول
* دور انداختن دواهای ناخواسته یا تاریخ مصرف گذشته
* توصیه هایی برای درمان مشکلات جزئی صحت و زندگی سالم

مراجعه به بینایی سنجی

هنگامی که برای سنجش بینایی به بینایی سنجی مراجعه می‌کنید، چشم پزشک یا اپتومتریستی که برای تشخیص ناهنجاری‌ها و عارضه هایی مانند آب مروارید یا گلوکوم آموزش دیده است، شما را معاینه می کند.

چشم پزشکان عینک و لنزهای تماسی را تجویز و تنظیم می کنند. در صورت لزوم، شما را برای بررسی های بیشتر به داکتر عمومی یا شفاخانه چشم طبی ارجاع می دهند.

NHS توصیه می کند که بزرگسالان هر 2 سال یک بار به بینایی سنجی مراجعه کنند. اگر در یکی از گروه های واجد شرایط هستید و این سنجش از نظر بالینی ضروری تلقی می‌ شود، بینایی سنجی NHS رایگان است. اگر قبل از زمان معاینه بعدی چشم، مشکلی در بینایی شما بوجود آمد، لازم نیست منتظر بمانید و می توانید دوباره چشم خود را معاینه کنید.

پس از معاینه چشم، چشم پزشک از نظر قانونی موظف است نسخه چشم یا نوشته ای مبنی بر اینکه برای معاینات بیشتر ارجاع داده شده اید را به شما بدهد.

نحوه یافتن دندان پزشک NHS

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

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

ممکن است مجبور شوید به لیست انتظار بپیوندید، به دنبال دندان پزشک دیگری باشید که مریض های جدید NHS را بپذیرد، یا به صورت خصوصی ویزیت شوید (که ممکن است گران تر باشد).

اگر فکر می کنید نیاز به مراقبت فوری دارید، با دندانپزشک همیشگی خود در تماس شوید زیرا برخی مطب ها وقت اورژانسی دندانپزشکی می دهند و در صورت نیاز بالینی، مراقبت های لازم را ارائه می دهند.

همچنین می توانید با NHS 111 در تماس شوید تا شما را به سرویس فوری دندانپزشکی وصل کند.

چه سرویس دندانپزشکی در NHS در دسترس است؟

NHS هر گونه تداوی بالینی لازم را برای حفظ صحت دهان، دندان ها و لثه های شما و بدون درد ارائه می دهد.

دندانپزشک باید مشخص کند که کدام تداوی ‌ها 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 باند 2، باند 3 یا ترکیبی از NHS و تداوی های خصوصی به شما ارائه دهد.

برنامه درمانی شما تداوی دندانپزشکی پیشنهادی و هزینه های مربوطه را مشخص می کند.

تداوی های رایج دندانپزشکی با هزینه در NHS شامل موارد زیر است:

* روکش و بریج دندان
* آبسه دندان
* دنچر (دندان مصنوعی)  
  ارتودنسی
* تداوی عصب کشی
* جرم گیری و پولیش
* کشیدن دندان عقل
* پر کردن دندان با مواد سفید

**زایمان**

اگر در روزهای آخر حاملگی وارد بریتانیا می شوید، یا اگر فکر می کنید در شرف زایمان هستید و قابله ندارید، یا نمی‌ دانید چگونه با قابله در تماس شوید، می‌توانید برای سرویس زایمان محلی به [اینجا](https://www.nhs.uk/Service-Search/other-services/Maternity%20services/LocationSearch/1802) رجوع کنید.

قابله ها در دوران حاملگی، در طول زایمان و در طول دوره پس از تولد نوزاد، از زنان و فامیل آنها مراقبت و حمایت می کنند.

قابله ها اغلب متخصص صحت و رابط اصلی فرد باردار هستند، و معلومات مبتنی بر شواهد را ارائه می دهند و به شما کمک می کنند تا انتخاب های آگاهانه ای در مورد گزینه ها و سرویس موجود در دوران حاملگی داشته باشید.

پروسه حاملگی NHS

به محض اطلاع از حاملگی، به قابله یا داکتر عمومی مراجعه کنید. چون در اینصورت می توانند وقت مراقبت های حاملگی (قبل از زایمان) شما را رزرو کنند و مطمئن شوند که تمام معلومات و پشتیبانی لازم را برای داشتن دوران حاملگی سالم دریافت می کنید.

اولین نوبت ویزیت شما با قابله باید قبل از هفته 10 حاملگی صورت گیرد. حدود یک ساعت طول می کشد و قابله سؤالاتی می پرسد تا مطمئن شود مراقبت های مناسب را دریافت می کنید.

اگر بیش از 10 هفته باردار هستید و به داکتر عمومی یا قابله مراجعه نکرده اید، در اسرع وقت با داکتر عمومی یا قابله در تماس شوید. آنها به سرعت شما را ویزیت و کمک می کنند مراقبت های حاملگی (قبل از زایمان) را شروع کنید.

NHS در انگلیس موارد زیر را به شما ارائه می دهد:

* 10 نوبت ویزیت حاملگی (7 نوبت اگر برای بار دوم باردار شده اید) برای بررسی صحت و رشد شما و نوزادتان
* آزمایشات غربالگری برای اطلاع از احتمال ابتلای نوزاد به برخی مریضی ها، مانند سندرم داون
* تست خون برای بررسی سفلیس، اچ آی وی و هپاتیت بی
* غربالگری اختلالات خونی ارثی (سلول داسی شکل و تالاسمی)

در صورت نیاز شما یا نوزادتان، نوبت ویزیت های بیشتری دریافت می کنید. ویزیت می تواند در خانه شما، در مرکز اطفال، در مطب داکتر عمومی یا در شفاخانه انجام شود.

نوبت ویزیت های پیش از زایمان

در طول حاملگی خود چندین نوبت ویزیت پیش از زایمان خواهید داشت و قابله یا گاهی متخصص زنان و زایمان (داکتر متخصص حاملگی) شما را ویزیت خواهد کرد.

آنها صحت شما و نوزاد را بررسی می کنند، معلومات مفیدی به شما می دهند و به هر سؤالی پاسخ می دهند.

اولین ویزیت باید زمانی انجام شود که بین هفته 8 تا 12 حاملگی هستید و قابله یا داکتر باید:

* یادداشت های دستی و برنامه مراقبت را به شما دهد
* مراقبت هایی را که در طول حاملگی دریافت خواهید کرد برنامه ریزی کند
* قد و وزن شما را اندازه گیری و شاخص توده بدنی (BMI) شما را محاسبه کند
* فشار خون شما را اندازه گیری و پروتئین ادرارتان را آزمایش کند
* دریابد که آیا در معرض خطر ابتلا به دیابت حاملگی یا پره اکلامپسی هستید یا خیر
* آزمایش های غربالگری را به شما پیشنهاد دهد و مطمئن شود که قبل از تصمیم‌ گیری برای انجام هر یک از آنها، می دانید که چه چیزهایی را شامل می شود
* در مورد خلق و خویتان بپرسد تا صحت روانتان را ارزیابی کند

مهم است که موارد زیر را به اطلاع قابله یا داکتر برسانید:

* اگر درباره هر چیزی تشویش دارید یا چیزی را که برای مراقبت از شما برنامه ریزی شده است متوجه نمی شوید
* اگر هر گونه عارضه یا عفونت در حاملگی یا زایمان قبلی، مانند پره اکلامپسی یا زایمان زودرس وجود داشته است
* اگر برای مریضی طولانی مدتی مانند دیابت یا فشار خون بالا تحت تداوی هستید
* اگر شما یا هرکسی در فامیل تان قبلاً نوزادی با مریضی (مثلاً اسپینا بیفیدا) داشته اید
* اگر سابقه فامیلی مریضی ارثی (به عنوان مثال، سلول داسی شکل یا فیبروز کیستیک) دارید
* اگر می دانید که شما - یا ولد تنی طفلتان - ناقل ژنتیکی یک مریضی ارثی مانند سلول داسی شکل یا تالاسمی هستید
* اگر تحت تداوی باروری و یا تخمک اهدایی یا اسپرم اهدایی قرار گرفته اید
* اگر در خانه احساس امنیت نمی کنید و می خواهید با شخصی به طور محرمانه صحبت کنید

این نوبت ویزیت فرصتی است تا به قابله یا داکتر خود بگویید که در موقعیت آسیب پذیری هستید یا به حمایت بیشتری نیاز دارید.

این امر می تواند به دلیل آزار یا خشونت خانگی، سوء استفاده 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 اچ آی وی، سفلیس و هپاتیت بی مجدداً انجام می شود.

**هفته 28:** قابله یا داکتر اندازه رحم شما را اندازه گیری و فشار خون و ادرارتان را بررسی می کند. در صورت منفی بودن رزوس، آزمایشات غربالگری بیشتر و اولین درمان ضد D را به شما ارائه می کنند.

**هفته 34:** قابله یا داکتر باید معلوماتی در مورد آمادگی برای زایمان و تولد، از جمله نحوه تشخیص زایمان فعال، راه های مقابله با درد زایمان و برنامه زایمان به شما بدهد. آنها همچنین در مورد نتایج هر آزمایش غربالگری صحبت می کنند و فشار خون و ادرارتان را بررسی می کنند.

**هفته 36:** قابله یا داکتر باید معلوماتی درباره شیردهی، مراقبت از نوزاد تازه متولد شده، ویتامین کا و آزمایشات غربالگری نوزاد تازه متولد شده، صحت شما پس از تولد نوزاد، و افسردگی پس از زایمان به شما بدهد.

**هفته 38:** اگر حاملگی شما بیش از 41 هفته طول بکشد، قابله یا داکتر درباره گزینه ها و انتخاب های پیش رو صحبت خواهد کرد.

**هفته 41:** قابله یا داکتر باید اندازه رحم شما را اندازه گیری کند، فشار خون و پروتئین ادرارتان را بررسی کند، غشا را پاکسازی کند و در مورد گزینه ها و راهکارهای القای زایمان صحبت کند.

اگر این اولین حاملگی شما باشد، در **هفته 25** ، **هفته 31** و **هفته 40** به شما نوبت ویزیت داده می شود که در آن قابله یا داکتر اندازه رحم شما را اندازه گیری و فشار خون و ادرارتان را بررسی می کند.

اگر تا هفته 42 نوزاد خود را به دنیا نیاورده و ترجیح داده ‌اید 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 می کند تا بتواند باز شود. این مرحله کمون نامیده می شود 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 قابله خود در تماس شوید:

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

قابله به شما معاینات منظم واژینال را پیشنهاد می کند تا ببیند روند زایمان چگونه است. اگر علاقه ای به این معاینات ندارید، اجباری در کار نیست.

دهانه رحم باید حدود 10 سانتی متر باز شود تا نوزاد از آن عبور کند. این چیزی است که به آن اتساع کامل می گویند.

**مرحله دوم زایمان**

قابله به شما کمک می کند تا پوزیشن راحتی برای زایمان پیدا کنید. هنگامی که دهانه رحم به طور کامل گشاد شد، نوزاد از کانال زایمان به سمت ورودی واژن حرکت می کند. ممکن است میل شدیدی به زور زدن پیدا کنید.

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

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

هر وقت که خواستید می توانید به نوزاد شیر دهید. در حالت ایده آل، 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 می افتد، زمانی که رحم منقبض می شود و جفت ذریعه واژن خارج می شود.

**سزارین**

سزارین عملی است برای به دنیا آوردن نوزاد ذریعه بریدگی ایجاد شده در شکم و رحم. برش معمولا در سراسر شکم، درست زیر خط بیکینی، ایجاد می شود.

سزارین یک عمل جراحی بزرگ است که خطرات زیادی را به همراه دارد، بنابراین معمولاً تنها در صورتی انجام می شود که ایمن ترین گزینه برای شما و نوزادتان باشد. از هر 4 زن باردار در بریتانیا، 1 نفر سزارین می کند.

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

سزارین های برنامه ریزی شده معمولا از هفته 39 حاملگی انجام می شود.

**بعد از تولد و مراقبت های پس از زایمان**

تماس پوست به پوست با نوزاد بلافاصله پس از زایمان می تواند به گرم نگه داشتن او و شروع شیردهی کمک کند. برخی از نوزادان بلافاصله پس از تولد شیر می خورند و برخی دیگر کمی بیشتر طول می کشد.

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

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

داکتر اطفال (متخصص اطفال)، قابله یا پرستار طفل تازه متولد شده (نوزاد) وضعیت نوزاد را بررسی و پیشنهاد می کند 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 صحت 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 می شود:

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

در روزهای اولیه، قابله علائم زیر را در نوزاد بررسی می کند:

* یرقان
* عفونت بند ناف یا چشم
* برفک دهان

**شما پس از زایمان**

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

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

**ویزیت توسط قابله یا پرستار خانگی**

اگر در شفاخانه یا واحد قابلگی زایمان کرده اید و حال شما و نوزادتان خوب است، احتمالاً 6 تا 24 ساعت پس از تولد نوزاد می توانید به خانه بروید.

قابله ها تا زمانی که نوزاد حداقل 10 روزه شود، برنامه ویزیت در خانه یا مرکز اطفال را با شما هماهنگ می کنند. 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، می تواند نشانه افسردگی پس از زایمان باشد.

افسردگی و اضطراب پس از زایمان شایع هستند و علاج دارند. اگر فکر می کنید ممکن است افسرده یا مضطرب باشید، در اسرع وقت با قابله، داکتر 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 منطقه ای که نوزاد در آن متولد شده است یا در شفاخانه قبل از ترک آن انجام دهید. شفاخانه به شما می گوید که آیا می توانید زایمان را در آنجا ثبت کنید یا خیر.

اگر نمی توانید تولد را در منطقه ای که نوزاد متولد شده است ثبت کنید، می توانید به دفتر ثبت احوال دیگری مراجعه کنید و آنها مشخصات شما را به اداره صحیح ارسال می کنند.

اگر نمی دانید، از قابله، پرستار خانگی یا داکتر عمومی خود در این مورد راهنمایی بخواهید.

**صحت روان**

سرویس صحت روان در NHS رایگان است. صحت روان شما مهم است و در صورت نیاز باید کمک بگیرید.

نحوه دسترسی به سرویس صحت روان NHS

**صحبت با داکتر عمومی خود**

می توانید با داکتر عمومی در مورد صحت روان خود صحبت کنید و آنها می توانند به شما کمک کنند تا به سرویس صحت روانی متناسب با نیازهایتان دسترسی پیدا کنید. این کار ارجاع داکتر عمومی نامیده می شود.

**روال کار ارجاع صحت روان**

وقتی با داکتر عمومی در مورد صحت روان خود صحبت می کنید، آنها به شما گوش می دهند، به شما مشاوره می دهند و سرویس صحت روان را که از نظرشان بسیار مفید است به شما معرفی می کنند.

این سرویس ممکن است ذریعه مطب داکتر عمومی، مرکز صحت محلی یا محل اجتماع، درمانگاه تخصصی صحت روان یا شفاخانه ارائه شود.

همچنین، داکتر عمومی می تواند شما را برای مشاوره یا تداوی بیشتر به سرویس صحبت درمانی یا سرویس تخصصی صحت روان ارجاع دهد. تداوی ممکن است به صورت انفرادی یا گروهی با سایر افراد با مشکلات مشابه ارائه شود. صحبت درمانی نیز ممکن است گاهی شامل شرکای عاطفی و فامیل باشد.

**مراجعه شخصی**

برخی از سرویس صحت روان نیز وجود دارد که می توانید بدون نیاز به صحبت با داکتر عمومی، از آنها استفاده کنید.

می توانید از مراجعه شخصی برای دسترسی به تداوی ‌های گفتاری ذریعه سرویسی به نام [بهبود دسترسی به تداوی های روانشناختی (IAPT](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-a-psychological-therapies-service/)) استفاده کنید.

این سرویس موارد زیر را ارائه می دهند:

* صحبت درمانی، مانند درمان شناختی رفتاری (CBT)، مشاوره، تداوی های دیگر، و خودیاری هدایت شده
* کمک به مشکلات شابع صحت روان، مانند اضطراب و افسردگی

**کمک عاجل در خصوص صحت روان**

خطوط کمک عاجل صحت روان NHS پاسخگوی همه سنین در انگلستان است. می توانید در هر زمانی از روز برای مشاوره از متخصص صحت روان برای خود، طفلتان یا کسی که از او مراقبت می کنید در تماس شوید. 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 در تماس شوید.

اگر فکر می کنید امرجنسی است، به نزدیک‌ترین بخش امرجنسی (A&E) مراجعه کنید یا با 999 در تماس شوید.

**Every Mind Matters**

اقدامات ساده ای نیز وجود دارد که می توانید برای مراقبت از صحت روان خود انجام دهید.

[وبسایت Every Mind Matters](https://www.nhs.uk/every-mind-matters/) توصیه های تخصصی برای کمک به بهبود صحت و همچنین نکات کاربردی در مورد خواب، مقابله با تشویش های مالی و مراقبت از خود ارائه می دهد.