हेरचाहकर्ताहरू, परिवारहरू र साझेदारहरूको लागि सहायता

हामी साझेदारहरू/परिवारका सदस्यहरू, साथीहरू वा हेरचाहकर्ताहरूसँग पनि एक - एक आधारमा वा सन्दर्भ गरिएको अनुभवीसँग भेट्न सक्छौं। यी सत्रहरू समस्याहरूको बारेमा जानकारी र सल्लाह साझा गर्न र व्यक्तिगत र जोडीको समस्यामा मद्दत गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ। त्यसपछि हामी परिवारका सदस्यहरूलाई हाम्रो जोडी दि रिपल पोंड लाई सहयोगको लागि रेफर गर्न सक्छौं।

परामर्श

हाम्रो सेवामा आएका धेरै व्यक्तिहरू भन्छन् कि गर्नु पर्ने सबै भन्दा गाह्रो काम भनेको पहिलो अपोइन्टमेन्टमा उपस्थित हुनु हो। हामी बुझ्दछौं कि यो कत्ति गाह्रो हुन सक्छ, यदि तपाई चाहानु हुन्छ भने, हाम्रो सेवाहरूले के प्रस्ताव गर्दछ भन्ने बारे हाम्रो अनुभवी सहकर्मी समर्थन कार्यकर्ताहरू मध्ये एक जनलाई तपाई हामी मध्ये एकसँग फोनमा कुरा गर्न सक्नु हुन्छ।

जीवित अनुभवी विशेषज्ञहरू

हाम्रो सेवाहरूको केन्द्र बिन्दु हाम्रो "जीवित अनुभवी विशेषज्ञहरू" हुन् जसले हाम्रो अभ्यासलाई सूचित र आकार दिनको लागि उनीहरूको बुझाई ल्याउँछन्। हामीसँग एक सक्रिय सेवा प्रयोगकर्ता समूह छ, जसले चीजहरू कसरी गर्ने भनेर सुधार गर्न काम गर्दछ।

Camden and Islington NHS Foundation Trust
Barnet, Enfield and Haringey Mental Health NHS Trust
Oxlea NHS Foundation Trust
stoll housing and helping Veterans
Walking With The Wounded
The Ripple Pond
OpCOURAGE

हामीबाट कसरी सहयोग लिने?

सिफारिशहरू तपाईको जीपी, स्वास्थ्य सेवा प्रदायक, कल्याण वा अन्य हेरचाहकर्ता मार्फत गर्न सकिन्छ। परिवारका सदस्य, साथी वा तपाई आफैले पनि सिफारिस गर्न सक्नु हुन्छ। हाम्रो सेवाहरूको बारेमा जानकारी, र सिफारिश फारमहरू हाम्रो वेबसाइटमा फेला पार्न सकिन्छ। थप जानकारीको लागि, कृपया तलको सम्पर्क विवरण प्रयोग गरेर सम्पर्क गर्नुहोस्।

यदि तपाई हाम्रो नियमित कार्यालय समय बाहिर मानसिक स्वास्थ्य संकटको अनुभव गर्नु हुन्छ भने तपाईले 111 मा फोन गरेर, दुर्घटना तथा आपतकालीनमा गएर वा 999 मा फोन गरेर मद्दत लिन सक्नु हुन्छ।

हामीलाई कसरी सम्पर्क गर्ने:

ओपि करेज अनुभवी मानसिक स्वास्थ्य र कल्याण सेवा

चौथो तल्ला, वेस्ट विंग, सेन्ट पेनक्रास अस्पताल, 4 स्ट्रिट पेनक्रास वे, लन्डन NW1 0PE

टेलिफोन: 020 3317 6818

इमेल: veteransservice@candi.nhs.uk

अनलाइन: www.londonveteranservice.nhs.uk

अनुभवीहरूका लागि अन्य सहायता र सहयोग

अनुभवीहरूको गेटवे **अनुभवी**हरू र उनीहरूको परिवारहरूको लागि प्रस्तावमा उपलब्ध सहायता सूचीबद्ध गर्ने निर्देशिका हो : www.veteransgateway.org.uk

उपयोगी नम्बरहरु:

तनाव सामना गर्ने हेल्पलाइन: 0800 138 1619 (24घण्टा)

राहतहरू: 116 123 (24 घण्टा)

NHS

मानसिक स्वास्थ्य र कल्याण सेवा अनुभवीहरू

लन्डन

यो सेवा कसको लागि हो?

हामी सबै ब्रिटिश सशस्त्र बलका अनुभवीहरु र लन्डनमा बस्दै आएका सेवा डिस्चार्ज, नियमित वा आरक्षित कर्मीहरुको लागि मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रावधानको केन्द्र हौं।
हाम्रो टोली हल्का देखि गम्भीर र जटिल मुद्दाहरूमा, सैन्य सेवा छोडे पछि वर्षौंको अनुभव भए पनि, मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूको पूर्ण दायरामा मद्दत गर्न सक्षम छ। हामी व्यक्तिगत र उनीहरूको परिवारको लागि समर्थन प्रदान गर्न अन्य NHS सेवाहरू र अनुभवी परोपकारी संस्थाहरूसँग निकट रहेर काम गर्दछौं ।

यदि तपाई वा तपाईले चिन्नु हुने कसैलाई:

- निदाउन नसकिने रातहरू छन्
- चिन्ता वा तनाव महसुस हुन्छ
- चिडचिडाहट र रिसाएको महसुस हुन्छ
- दुःस्वप्नको अनुभवहरु हुन्छ
- अवांछित सम्झनाहरू छन्
- विगतको अनुभव सामना गर्न कठिनाइ छ
- मानिसहरुसँग मिलेर बस्न समस्या छ
- उदास, वा एक्लो महसुस हुन्छ
- धेरै रक्सी पिउने वा लागूपदार्थ प्रयोग गर्ने गर्छ
- मदिरा वा लागु औषधहरूको प्रयोग छोड्न गाह्रो भइ रहेको छ
- जीवनसँग सामना गर्न कठिनाई भइ रहेको छ
- स्वयम-हानी गर्ने वा आत्महत्या गर्ने विचारहरु छन्

...त्यसो भए हामी मद्दत गर्न सक्छौं

"मैले गरेको सबै भन्दा राम्रो निर्णय सेवामा जानु हो। यसले मेरो शारीरिक, साथै मेरो मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूको उपचार गर्ने अवसरहरू खोल्यो।"
अनुभवी ब्रिटिस सैनिक

हामी के प्रदान गर्छौं

हामी तपाईको कठिनाइहरूको मूल्याङ्कनको लागि तपाईसँग भेट्दछौं जसमा तपाईको मानसिक स्वास्थ्य कठिनाइहरू र अन्य समस्याहरू (जस्तै वित्तीय मुद्दाहरू, रोजगार, आवास, शारीरिक स्वास्थ्य र लत) को छलफल समावेश हुनेछ। हामी तपाईसँग सिफारिशको दश कार्य दिन भित्र वा आवश्यक भएमा पाँच कार्य दिन भित्रमा भेट्ने लक्ष्य राख्छौं।

तपाईको मानसिक स्वास्थ्य र सामाजिक समस्याहरूको सही बुझाइ प्राप्त गरे पछि, हामी तपाईसँग लन्डनमा उपलब्ध मद्दतको बारेमा छलफल गर्नेछौं, ताकि तपाई आफ्नो हेरचाहको बारेमा सूचित छनौट गर्न सक्नु हुनेछ। तपाईसँगको साझेदारीमा, हामी सहायता वा उपचारको लागि सिफारिसहरू गर्नेछौं जसमा तपाईको स्थानीय NHS सेवाका साथै अनुभवीहरु परोपकारी संस्थाहरू लगायत अन्य संगठनहरूमा सन्दर्भ समावेश हुन सक्छ।

हामी एक बहु - विषयक टोली हौं र यदि तपाईको स्थानीय NHS सेवाबाट तपाईको लागि सही मद्दत उपलब्ध वा उपयुक्त छैन भने हामी आफ्नै उपचार प्रस्ताव गर्न सक्छौं। हाम्रो टोलीमा डाक्टरहरू (परामर्शदाता मनोचिकित्सक), नर्सहरू, परामर्श र क्लिनिकल मनोवैज्ञानिकहरू, सामाजिक कार्यकर्ताहरू, अनुभवी सहकर्मी सहायता कार्यकर्ताहरू, घाइतेहरूसँग हिंड्ने र स्टोल सहायता कार्यकर्ताहरू समावेश छन्।

हामी जटिल समस्याहरूको लागि अत्यधिक विशेषज्ञ मनोवैज्ञानिक उपचारहरू प्रदान गर्दछौं। घाइते र स्टोल सहायताकर्मीहरूसँग हाम्रो हिड्ने कामदारहरूले रोजगार, आवास, सामाजिक र लाभका मुद्दाहरूमा विशेषज्ञ मद्दत प्रदान गर्छन्।

सशस्त्र द्वन्द्वपीडित समुदायको भेटघाट

हामी हरेक महिनाको एक साँझमा द स्टोल र शाही ब्रिटिस फौजको सहयोगमा भेटघाट गर्छौं, जसले अन्य अनुभवीहरु र उनीहरूका साझेदारहरू/समर्थकहरूसँग केही पेय पदार्थको साथ सामाजिक सम्बन्ध राख्ने अवसर प्रदान गर्दछ, जसले एकान्त बाहिर रहन र सम्बन्ध निर्माण गर्न मद्दत गर्दछ।

NHS, सरकारी र तेस्रो क्षेत्रका संगठनका अनुभवी समर्थन प्रतिनिधिहरू उपस्थित हुन्छन् जसले यसलाई पेशेवरहरूबाट तत्काल समर्थन प्राप्त गर्न आदर्श स्थान बनाउँछ। अधिक जानकारी हाम्रो वेबसाइटमा पाउन सकिन्छ।

सशस्त्र बल NHS सेवाहरूको विशेषज्ञ

लन्डन ओपि करेज अनुभवीहरूको लागि NHS इंगल्याण्ड द्वारा प्रदान गरिएको राष्ट्रिय सेवाको एक हिस्सा हो। तपाई थप जानकारी: nhs.uk/nhs-services/armed-forces-community/ मा प्राप्त गर्न सक्नु हुन्छ
यस वेबसाइटमा इंगल्याण्ड भरका सबै क्षेत्रीय ओपि करेज सेवाहरूको लागि सम्पर्क विवरणहरू पनि छन्।
हामी एक सेवा हौं जुन पहुँचमा अवरोधहरू तोड्न र सबै समुदायका व्यक्तिहरूलाई स्वागत गर्न उत्सुक छौं।

"मेरो परिवारले वर्षौं देखि मेरो शारीरिक र मौखिक दुर्व्यवहार भोगेको छ। मलाई थाहा थिएन कि मसँग के गल्ति भएको थियो। यो सेवाले मलाई र मेरो परिवारको समस्यामा मद्दत गरेको छ। अब म मेरो बारेमा धेरै राम्रो महसुस गर्छु।"
अनुभवी ब्रिटिस सैनिक