

ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਾਰਡ



Leicester, Leicestershire and Rutland
Integrated Equality Service

ਜੇ ਬੈਨੀਅਨ ਨੂੰ ਸਲਾਹੁੰਦਿਆਂ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੇ ਇਸ ਕਾਰਡ ਦੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਖੁਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਮਦਦ ਦਿੱਤੀ

ਇਕ ਸੰਕਟ ਵਿਚ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਡਰੇ ਹੋਏ, ਬੇ-ਵੱਸ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਪਾ ਰਹੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਰਹੀ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ,

- ਕੁੱਝ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ
- ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਬੰਦਾ ਕੌਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਕਹੋ

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੋਂ ਹੋ
- ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਹਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਕਹਿਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਉਹਦੇ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖੋ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੋ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਦੱਸੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਖਤਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ,
999 'ਤੇ ਫੋਨ ਮਲਾਓ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਮਦਦ ਮੰਗੋ

ਲਾਹੇਵੰਦ ਨੰਬਰ

ਸੰਕਟ:

ਫੋਕਸ ਲਾਇਨ ਮਦਦ 0800 027 2127
(ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ ਤਾਈਂ)

ਨਿੱਜੀ:

ਮੇਰਾ ਮਦਦਗਾਰ ਕਰਮਚਾਰੀ
ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ / ਜੀ.ਪੀ
ਮੇਰੀ ਨਰਸ / ਸੀ.ਪੀ.ਐਨ

ਦੂਜੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਨੰਬਰ:

ਨਾਮ
ਨਾਮ

ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ:

0116 255 6286



ਲਾਹੇਵੰਦ ਨੰਬਰ

ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. ਡਾਇਰੈਕਟ

ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ 0845 46 47

ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਟੀਮ 0116 255 1606

ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਪੁਲਿਸ

(ਬਗੈਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪੁਲਿਸ ਮਸ਼ਵਰਾ) 0116 222 22 22

ਸਮਾਰੀਅਨ

ਸੁਣਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਜੋ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ
0845 790 90 90

ਬਾਲ ਸੇਵਾ

ਬਾਲਾਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਏ 0800 11 11

ਸ਼ਰਨ ਸੇਵਾ

ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਮਦਦ ਸੇਵਾ 0808 800 44 44

ਪਨਾਹਗਾਹ

ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਰਾ ਮਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
0870 599 5443

ਜੋਨੀਪਰ ਲੈਜ਼

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਬਰ-ਜ਼ਿਨਾਹ ਹੋਇਆ ਜਾਂ
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੋਈ 0870 599 5443

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਕਟ ਹੇਠ ਇਲਾਜ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਆਜ਼ਾਦ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਕੀਲ (ਆਈ.ਐਮ.ਐਚ.ਏ.) ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ।

- ਆਈ.ਐਮ.ਐਚ.ਏ. ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਕਟ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਰ ਕਿਵੇਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਉਪਰ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਆਈ.ਐਮ.ਐਚ.ਏ. ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋਕ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਨੇੜਲਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ) ਇਕ ਆਈ.ਐਮ.ਐਚ.ਏ. ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਈ.ਐਮ.ਐਚ.ਏ. ਦੀ ਮਦਦ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਈ.ਐਮ.ਐਚ.ਏ. ਸੇਵਾ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਫਿਰ ਐਲ.ਏ.ਐਮ.ਪੀ. ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਦੂਜੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਕੀਲ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਵਕੀਲ ਹਨ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਧਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ)। ਅਗਲਾ ਪੰਨਾ ਦੇਖੋ।

ਇਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਜੇ ਕਿ ਮੇਰਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ / ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ /
ਭਾਈਵਾਲ / ਮਿੱਤਰ / ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨੰਬਰ ਹੈ:

ਮੈਂ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਬਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

ਮੇਰਾ ਡਾਕਟਰ ਹੈ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨੰਬਰ ਹੈ:

ਮੇਰਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਬਾਰੇ

ਮੈਨੂੰ ਇਸ 'ਤੇ ਅਲਰਜੀ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ, ਇਹ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ:

ਪਰ, ਇਹ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ:

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਕੁੱਝ ਓਪਰੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਹਸਪਤਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਹਨ। ਉਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਅਮਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਉਪਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਰੱਖੀ ਗਈ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਰਡ ਵਿਚ ਉਹਦਾ ਗੋੜਾ ਕਦੋਂ ਲੱਗੇ ਗਾ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਥੇ ਹੋਵੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਜਾਂ ਮਿੱਤਰ, ਜਾਂ ਐਲ.ਏ.ਐਮ.ਪੀ. ਦੇ ਵਕੀਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ,

ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਕਹਿਣਾ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗੱਲ ਕਰੇ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ **ਐਲ.ਏ.ਐਮ.ਪੀ. ਦੇ ਵਕੀਲ** ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੇਰਵੇ ਲਈ ਇਸ ਪੰਨੇ ਦਾ ਅੰਤ ਦੇਖੋ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ-ਪੱਤਰ (ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਸ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਉਹ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ
- ਆਦਰ, ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਦਰਦਮੰਦੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ
- ਸੂਚਿਤ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੀਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ
- ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਆਦਰ-ਮਾਣ ਦੇ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਜੋ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੈਂਬਰ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਆਦਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ
- ਦੇਖ-ਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਾ

ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਕੀਲ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਐਲ.ਏ.ਐਮ.ਪੀ. ਦੇ ਵਕੀਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ

- ਅਵਾਜ਼ ਚੁੱਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਤੁਸੀਂ ਐਲ.ਏ.ਐਮ.ਪੀ. ਦੇ ਵਕੀਲਾਂ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਮੱਲ ਸਕਦੇ ਹੋ

- **ਇਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਮਰੀਜ਼ ਵਜੋਂ**, ਬ੍ਰੈਂਡਨ ਐਂਡ ਬ੍ਰੈਂਡਗੇਟ ਯੂਨਿਟਸ, ਵਿੱਲੋਜ਼, ਹਾਰਸਲ ਪਰਾਇਨਜ਼, ਬੈਲਵਾਇਰ ਯੂਨਿਟ, ਇਵਿੰਗਟਨ ਸੈਂਟਰ, ਥੋਰੰਟਨ ਐਂਡ ਬਾਰਨਸਡੇਲ ਵਾਰਡ।
- **ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ**, ਕੋਲਵਿਲ, ਓਖਮ, ਲੋਹਬੋਰੋ, ਹਿੰਕਲੇ, ਮਿਲਟਨ ਮੌਬਰੇ ਅਤੇ ਮਾਰਕੀਟ ਹਾਰਬੋਰੋ ਵਿਚ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੇਣ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਵੇਲਾ ਲੈ ਕੇ, ਜਾਂ ਐਲ.ਏ.ਐਮ.ਪੀ. ਦੇ ਦਫਤਰਾਂ ਵਿਚ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ।

0116 255 6286 ਸਵੇਰੇ 9:30 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮੀਂ 4:00 ਵਜੇ ਤਾਈਂ