



# خدمة اتصال الرعاية الصحية الأولية

## هل يمكن لفريق تنسيق الرعاية الأولية مساعدتي؟

خدمة فريق تنسيق الرعاية الأولية هي خدمة تُقدم للأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 18 عامًا، الذين قد يستفيدون من الحصول على دعم إضافي بجانب الدعم الذي يقدمه الممارس العام. تتطلب هذه الخدمة إحالة من الممارس العام.

خدمة تنسيق الرعاية الأولية هي خدمة تقوم بها الممرضات، ويدعمهم فيها أطباء نفسيون استشاريون بغرض مساعدة الأفراد الذين يواجهون صعوبات شائعة في الصحة العقلية والذين يحيلهم الممارس العام مثل:

- الكآبة
- القلق
- الوسواس القهري
- الرهاب
- اضطرابات التكيف
- اضطراب ما بعد الصدمة.

كما يمكننا أيضًا دعم الأشخاص الذين يعانون من أمراض عقلية خطيرة مستقرة ممن قد يستفيدون من فترة دعم إضافية من جانب ممرضات الصحة العقلية.

## ما الذي يمكن أن تقدمه خدمة تنسيق الرعاية الأولية؟

### التعافي

### الدعم

- استكشاف خيارات العلاج الخاصة بك ودعم قراراتك بشأن العلاج بما في ذلك دعم التفاعل مع العلاج النفسي
- وضع خطة بقيادتك توضح بالتفصيل كيفية تلبية احتياجاتك، ومن سيدعمك وطريقة ذلك
- تقديم الدعم العملي لمساعدتك في الوصول إلى الخدمات والدعم المناسبين بناءً على احتياجاتك وتفضيلاتك والخيارات المتوفرة لك
- تنسيق الرعاية والدعم لمساعدتك في تحقيق أهدافك
- العمل معك لمنع حدوث انتكاسة، بما في ذلك إدارة المزاج.
- توفر لك خدمة تنسيق الرعاية الأولية دعمًا على المدى القصير، بجانب العمل معك في الحالات التالية:
- إذا احتجت أنت أو الممارس العام الخاص بك إلى مزيد من المشورات المتخصصة بشأن خيارات العلاج والدعم المتوفرة لك
- مساعدتك على إدارة صحتك العقلية ورفاهيتك
- مساعدتك في العثور على حلول لمواجهة تحديات الحياة اليومية
- مساعدتك في الحصول على المشورة والمعلومات من الأخصائيين
- مساعدتك على تطوير مهارات الرعاية الذاتية والمهارات الحياتية
- تحديد الخدمات الأخرى التي قد تجدها مفيدة.