

## ਕੀ ਮੇਰੀ ਕਾਲ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ?

ਹਾਂ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਸਬੰਧਤ ਏਜੰਸੀਆਂ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਜਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਦੇਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੀਕ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਾਂਗੇ।

ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਗੁਪਤਤਾ ਨੂੰ ਤੋੜਾਂਗੇ।

ਇਸਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ:

- ▶ ਜੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ
- ▶ ਜੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ
- ▶ ਜੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ
- ▶ ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਦਾਲਤ ਦੁਆਰਾ ਹਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ
- ▶ ਜੇ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਜੁਰਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਤਸੱਲੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਕਾਲਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਪਰਕ

NHS: 111  
ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਖੁੱਲ੍ਹਾ  
[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

ਸਮਾਰੀਟਨਜ਼ (Samaritans): 08457 90 90 90  
ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਖੁੱਲ੍ਹਾ  
[www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

ਸੇਨ (SANE): 08457 678 000  
ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 11 ਵਜੇ ਤਕ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ ਖੁੱਲ੍ਹਾ  
[www.sane.org.uk](http://www.sane.org.uk)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੈਣੀ ਚਾਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰ, ਬ੍ਰੇਲ, ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਟੈਲੀਫੋਨ: 01372 216285  
ਈਮੇਲ: [communications@sabp.nhs.uk](mailto:communications@sabp.nhs.uk)

Surrey and Borders Partnership  
NHS Foundation Trust  
18 Mole Business Park, Leatherhead,  
Surrey KT22 7AD

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0300 55 55 222  
ਟੈਕਸਟਫੋਨ: 020 8964 6326  
[www.sabp.nhs.uk](http://www.sabp.nhs.uk)  
@sabpnhs [facebook.com/sabpnhs](https://www.facebook.com/sabpnhs)

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਰੈਫਰੈਂਸ: A66666/CrisisLine/V7  
ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਜਨਵਰੀ 2016



## ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਕ੍ਰਾਇਸਿਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਈਨ)

ਸਰੀ ਅਤੇ ਨੈਰਥ ਈਸਟ  
ਹੈਪਸ਼ਾਇਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਲਈ  
ਵੀਕਏਂਡ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਸੇਵਾ

ਸੰਕਟ ਜਾਂ ਮੁਸੀਬਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ  
ਕਾਲ ਕਰੋ: 0300 456 83 42  
SMS ਟੈਕਸਟ: 07717 98 90 24

ਬਿਹਤਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ



## ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਕ੍ਰਾਇਸਿਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਕੀ ਹੈ?

ਕ੍ਰਾਇਸਿਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਸਰੀ ਅਤੇ ਨੈਰਥ ਈਸਟ ਹੈਪਸਾਇਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮਕਾਜੀ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਵੀਕਏਂਡ 'ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦੀਆਂ ਘੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦਫਤਰ ਦੇ ਆਮ ਕੰਮਕਾਜੀ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੋਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਸਟਾਫ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮੈਂਬਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਲ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਾਲੀ ਢੁਕਵੀਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਸਬੰਧੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਕ੍ਰਾਇਸਿਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਕੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਕ੍ਰਾਇਸਿਜ਼ ਲਾਈਨ ਸਟਾਫ ਦੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮੈਂਬਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹਨ ਜੋ:

- ▶ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ▶ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵਾਸਤੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਕਟ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ▶ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



## ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋਗੇ?

ਕ੍ਰਾਇਸਿਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਅਜਿਹੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਭਰਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਕ੍ਰਾਇਸਿਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਕਦੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

- ▶ ਸ਼ਾਮ 5 ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ – ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ
- ▶ ਵੀਕਏਂਡਾਂ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵੇਲੇ 24 ਘੰਟੇ

ਜੇ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿਅਸਤ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਲ ਨੂੰ ਆਸਰਫੋਨ ਵੱਲ ਮੋੜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਅੰਦਰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਕਾਲ ਕਰੇਗਾ।

ਇਹਨਾਂ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਾਈਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## SMS ਟੈਕਸਟ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

SMS ਸੇਵਾ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਣ ਨਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ SMS ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇਗਾ, ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸੰਕਟ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ SMS ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਤਰ ਵਿੱਚ SMS ਸੰਦੇਸ਼ ਮਿਲੇਗਾ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉੱਚਾ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਟੈਕਸਟਫੋਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ 1800 10300 456 83 42 'ਤੇ ਡਾਇਲ ਕਰਕੇ ਟੈਕਸ ਰਿਲੇ ਸਰਵਿਸ ਜ਼ਰੀਏ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।