

# Любая другая полезная информация

Если вы переживаете кризис психического здоровья или вам требуется немедленная помощь, вам следует связаться с местной экстренной линией:

Ньюэм (Newham) — **0800 073 0066**

Хакни (Hackney) — **0800 073 0006**

Тауэр-Хамлетс (Tower Hamlets) — **0800 073 0003**



Нам не все равно и мы за  
уважение и инклюзивность.

ELFT\_v2

## Куда обращаться, если вы недовольны нашими услугами (PALS/Жалобы)

Мы не будем передавать какую-либо информацию, которую вы нам предоставляете, без предварительного обсуждения этого с вами и получения вашего согласия. Единственным исключением из этого правила является ситуация, когда мы считаем, что ваша жизнь или благополучие кого-либо еще могут быть в опасности.

Мы ценим отзывы о наших услугах, поэтому будем рады, если вы свяжетесь со службой Patient Advice and Liaison Service (PALS) по бесплатному телефону **0800 783 4839** или электронной почте [elft.pals@nhs.net](mailto:elft.pals@nhs.net).

Если вы недовольны обслуживанием и лечением, поговорите с менеджером по обслуживанию, чтобы решить эту проблему, или свяжитесь со службой PALS.

Если вы желаете подать жалобу, вы можете воспользоваться следующими контактными данными:

☎ **0800 085 8354**

✉ [elft.complaints@nhs.net](mailto:elft.complaints@nhs.net)

Почтовый адрес: Complaints and PALS Manager,  
FREEPOST RTKB-ESXB-HYYX, Trust Headquarters, 9 Alie  
Street, London, E1 8DE.

Эта услуга предоставляется в партнерстве с:

**NHS**  
East London  
NHS Foundation Trust

**NHS**  
Barts Health  
NHS Trust

**NHS**  
Homerton Healthcare  
NHS Foundation Trust

## Информация и справочные данные для службы East London Ocean Service



Сострадательная эмоциональная  
поддержка для тех, кто пережил  
родовую травму и потерю  
ребенка



Нам не все равно  
Мы за уважение  
Мы за инклюзивность

# Кто мы?

OCEAN — это специализированная интегрированная служба охраны психического здоровья и беременности в городах Сити и Хакни (City & Hackney), Ньюэм (Newham) и Тауэр-Хамлетс (Tower Hamlets), которая оказывает поддержку женщинам и роженицам, пострадавшим от родовой травмы и утраты.

# Кому мы помогаем

Мы предлагаем поддержку лицам, которые переживают серьезные проблемы психического здоровья, возникающие или связанные с их беременностью или родами.

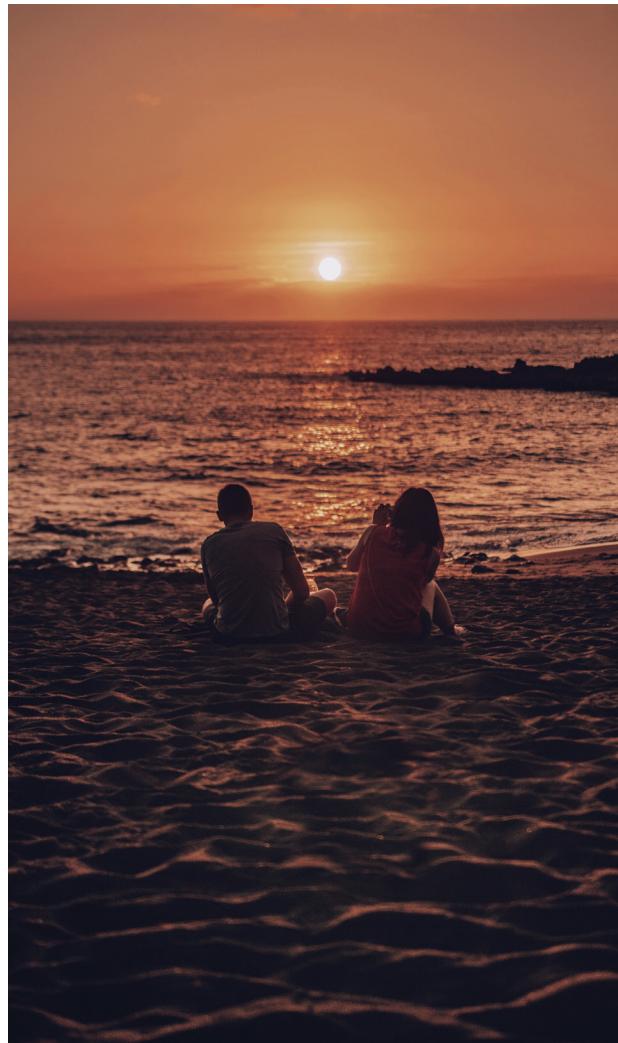
Это может включать переживания и трудности в связи со следующим:

- повторное безуспешное ЭКО;
- потеря при беременности (включая выкидыши на любом сроке и прерывание беременности);
- родовая травма;
- потеря ребенка;
- сильный страх перед родами (токофобия).

Служба Ocean на данный момент может предложить только поддержку беременным и роженицам. Членам семьи, в том числе партнерам, которым требуется психиатрическая помощь, следует связаться со службой East London Talking. Полная информация доступна в Интернете по адресу <https://www.elft.nhs.uk/get-help-emergency>

# Как мы помогаем

- Терапевтическая помощь, сочетающая психологическую поддержку и специализированную акушерскую помощь
- Поддержка со стороны единомышленников и прошедших аналогичный кризис
- Сочетание индивидуальной и групповой поддержки.



# Обращение в Ocean

Вы можете в службу обратиться самостоятельно или поговорить со своим семейным врачом (GP) и/или другими медицинскими работниками, которые могут отправить для вас направление.

**Формы для направлений доступны на нашей домашней страничке:**

**OCEAN MENTAL HEALTH SERVICE (СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ OCEAN) — EAST LONDON (ИСТ-ЛОНДОН)**

<https://www.elft.nhs.uk/services/ocean-mental-health-service-east-london>

Тел.: 020 3222 8047

Эл. почта: [elft.eastlondonocean@nhs.net](mailto:elft.eastlondonocean@nhs.net)

Мы открыты с 9:00 до 17:00 с понедельника по пятницу (за исключением государственных праздников Великобритании (UK)).

Обратите внимание, что мы не являемся кризисной службой, и для доступа к нашим услугам требуется время ожидания.

Если OCEAN не является наиболее подходящей службой, врач, проводящий осмотр, может указать и посоветовать службы, которые лучше подходят для оказания вам поддержки.

Если в прошлом вам пришлось воспользоваться услугами службы и вы хотели бы принять участие в формировании услуг OCEAN или послеродовой службы, свяжитесь с Рэйчел Буабенг (Rachael Buabeng). Эл. почта: [rachael.buabeng@nhs.net](mailto:rachael.buabeng@nhs.net).

**Нам не все равно и мы за уважение и инклюзивность.**