

Hvor treffer vi deg?

Terapeutene arbeider i våre teambaser i Cambridge, Peterborough, Huntingdon, March og Wisbech. Vi utfører også terapi hos allmennlegeklinikker og andre lokale tilbud rundt om i Storbritannia.

Ventetid

Vennligst regn med at det vil være en ventetid fra når du blir henvist til når du mottar behandlingen. Ventetiden avhenger av ditt ønske om sted, anbefalt behandling og hvilken etterspørsel det er etter tjenesten. Vennligst spør når du har din evaluering om gjeldende anslått ventetid.

Samarbeidspartnere

Vi har et nært forhold til flere samarbeidspartnere som jobber ved siden av tjenesten vår, inkludert: MIND, Lawrence Way Counselling, The Group Therapy Centre, Insight Healthcare, Ieso Digital Health, Richmond Fellowship, Centre 33, Big White Wall og SilverCloud.



Hvordan henviser jeg meg selv?

Vi anbefaler henvisning i første omgang via nettsiden: www.cpft.nhs.uk

Eller du kan henvise deg selv ved å ringe henvisningsteamet vårt på nummeret nedenfor og de vil kunne veilede deg gjennom prosessen. La dem vite om du har en langvarig dårlig fysisk helsetilstand. Telefonlinjen er åpen mellom 9.00-17.00 lokal britisk tid, mandag til fredag.

0300 300 0055

Kontaktopplysninger i nødtilfeller

Hvis du opplever en krise vedrørende din psykiske helse og trenger tilgang til umiddelbar hjelp, vennligst ring vår **First Response Service ved å taste 111 og videre velg alternativ 2.**

Andre steder hvor du kan søke hjelp:

- Din fastlege
- Samaritans Telefon +44 116 123, eller epost jo@samaritans.org

For mer informasjon vedrørende Psychological Wellbeing Service (IAPT) og for flere kopier av dette hefte Kontakt oss på

selfreferIAPT@cpft.nhs.uk

Sist oppdatert: 16. mai 2018

FOR MORE INFORMATION:



Hovedkvarter Elizabeth House, Fulbourn Hospital,
Cambridge CB21 5EF.
T +44 (0)1223 726789 F +44 (0)1480 398501
www.cpft.nhs.uk

NHS

Cambridgeshire and
Peterborough
NHS Foundation Trust

CPFT psykologisk velværetjeneste



CPFT psykologisk velværetjeneste (IAPT) tilbyr behandlinger over hele Cambridgeshire og Peterborough.

Henvis deg selv direkte via:

www.cpft.nhs.uk



Telefon: +44 (0)300 300
0055

Medlem av Cambridge University Health Partners

CPFT Psychological Wellbeing Service

Til enhver tid er det estimert at rundt en av seks oppfyller kriteriet for diagnostisering av vanlige psykiske lidelser. Vår tjeneste tilbyr psykologiske korttidsbehandlinger for lidelser som depresjon, angst, stress, tvangslidelse (OCD), posttraumatisk stresslidelse (PTSD), og lav selvfølelse. Derimot trenger du ikke en diagnose for å få tilgang til tjenesten.

Hvilke behandlinger tilbys?

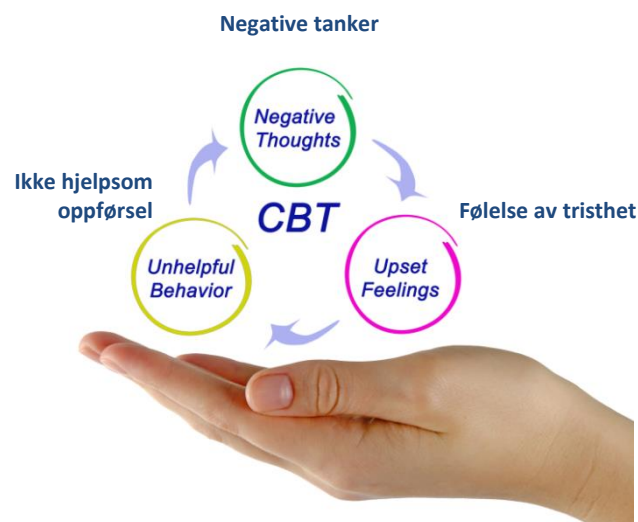
- **Veiledet selvhjelp** for milde til moderate psykiske problemer
- **Kognitiv atferdsterapi** for moderate til alvorlige problemer
- **Andre terapiformer** slik som interpersonlig terapi eller Eye Movement Desensitisation Reprocessing (EMDR) er til tider tilgjengelig.
- **Kognitiv atferdsterapi seminar og kurs.** Det er en rekke seminarer og kurs fra generelle introduksjonskurs til mer spesifikke grupper, avhengig av etterspørsel i området. Kurs i mindfulness er også til tider tilgjengelig.
- **Muligheter på nett.** Det er et mangfold av behandlingsmuligheter på nett. Noen av disse mulighetene er i form av direkte terapi og andre i form av kurs på nett.

- **Telefonstøtte.** De fleste av våre innledende utredninger blir utført over telefon og vi tilbyr også telefonstøtte for visse behandlings muligheter.

Du vil ha mulighet til å diskutere mangfoldet av muligheter ved din innledende utredning for å identifisere hvilken behandling som er mest passende for deg og dine behov.

Langvarige tilstander

Personer med langvarig dårlig fysisk helse har dobbelt så stor sjanse for å lide av vanlige psykiske helse utfordringer. Vi er spesialisert i å tilby passende behandling for individer med psykiske lidelser. Kognitiv atferdsterapi har vist seg å være til hjelp for personer som strever med nedstemthet i tillegg til tilstander som diabetes, KOLS eller hjertesykdom.



Hvor lang tid vil det ta?

En behandlingssesjon varer i rundt en halvtime til en time, avhengig av hvilken behandlingstype som blir tilbudt. Antall timer vil være avhengig av dine behov, men vi tilbyr korttidssterapi tjenester.

Vi tilbyr også:

- Tolketjenester om nødvendig
- Henvisning videre til andre tjenester for støtte om dine behov ikke dekkes av våre tjenester.

Hvem er tjenesten for?

Tjenesten er for personer som er 17 år eller eldre som til vanlig har fastbosted i Cambridgeshire og Peterborough og er registrert hos en allmennlege i en av disse områdene. Vi har ingen øvre aldersgrense.

Hva er kostnaden?

Som en offentlig helsetjeneste, er all behandling som vi tilbyr gratis.

Er denne tjenesten for alle?

Terapi ved hjelp av psykologi er ikke for alle. Det er viktig å ha et ønske om å forandre seg og å være klar for det. I noen tilfeller anbefaler vi å snakke med din fastlege før du henviser deg selv, dette gjelder:

- Hvis du har opplevd mishandling som du ønsker å fokusere på i terapi.
- Du selvskader og har en diagnose for en alvorlig mental lidelse eller personlighetsforstyrrelse.