

Dove puoi trovarci?

I terapeuti operano nelle nostre sedi di Cambridge, Peterborough, Huntingdon, March e Wisbech. Offriamo terapie anche presso studi di medici generici e in varie comunità nel Paese.

Tempo di attesa

Ti preghiamo di notare che sussiste un periodo di attesa tra il momento della segnalazione e la ricezione del trattamento. Il tempo di attesa dipenderà dalla sede desiderata, dal trattamento raccomandato e dalla richiesta corrente per il servizio. Ti preghiamo di rivolgerti al tuo consulente per una stima attuale dei tempi di attesa.

Agenzie partner

Intratteniamo strette collaborazioni con una serie di agenzie partner che lavorano al nostro fianco, tra cui: MIND, Lawrence Way Counselling, The Group Therapy Centre, Insight Healthcare, Ieso Digital Health, Richmond Fellowship, Centre 33, Big White Wall e SilverCloud.



A chi posso rivolgermi?

Inizialmente ti consigliamo di consultare la pagina Web:

www.cpft.nhs.uk

In alternativa, puoi contattare il nostro team al numero seguente per farti guidare attraverso il processo di rinvio a uno specialista. Segnala al team la presenza di eventuali problemi fisici a lungo termine. La linea è attiva dalle 9:00 alle 17:00 dal lunedì al martedì.

0300 300 0055

Contatti di emergenza

Se ritieni di essere vittima di una crisi psicologica e di avere immediato bisogno di assistenza, contatta il nostro servizio **First Response Service all'111 selezionando l'opzione 2.**

Puoi ricevere assistenza anche da:

- Il tuo medico generico
- Samaritani Telefono 116 123, o e-mail jo@samaritans.org

Per ulteriori informazioni sul servizio di Psychological Wellbeing (IAPT) e per ottenere copie aggiuntive di questo opuscolo Contattaci all'indirizzo

selfreferIAPT@cpft.nhs.uk

Ultimo aggiornamento: 16 maggio 2018

FOR MORE INFORMATION:



HQ Elizabeth House, Fulbourn Hospital,
Cambridge CB21 5EF.
T 01223 726789 F 01480 398501
www.cpft.nhs.uk

NHS

Cambridgeshire and
Peterborough
NHS Foundation Trust

CPFT Psychological Wellbeing Service



Il servizio di Psychological Wellbeing (IAPT) offre trattamenti nel Cambridgeshire e a Peterborough.

Consulta la pagina Web:

www.cpft.nhs.uk



Telefono: 0300 300 0055

Membro dei Cambridge University Health Partners

CPFT Psychological Wellbeing Service

Si stima che in qualsiasi momento circa 1 persona su 6 potrebbe soddisfare i criteri diagnostici riconducibili a problemi mentali comuni. Il nostro servizio offre trattamenti psicologici a breve termine per difficoltà quali depressione, ansia, stress, disturbo ossessivo-compulsivo (OCD), disturbo post-traumatico da stress (PTSD) e bassa autostima. Tuttavia, per usufruire del servizio non è necessaria una diagnosi.

Quali trattamenti offriamo?

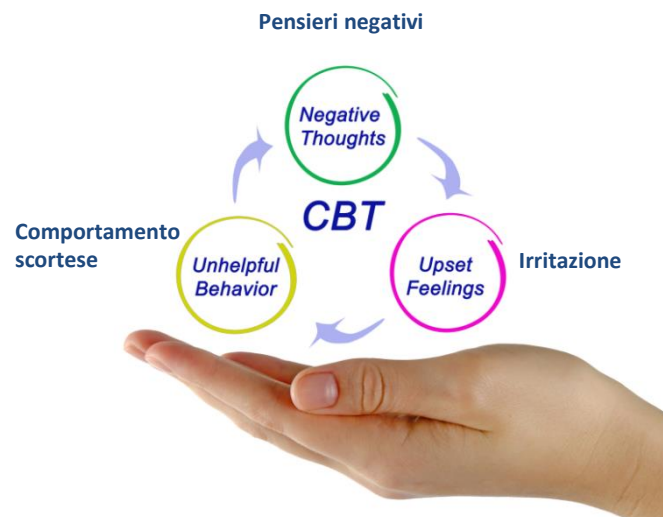
- **Autosostegno guidato** per problemi psicologici da lievi a moderati
- **Terapia cognitivo comportamentale (CBT)** per problemi da moderati a gravi
- Possono essere messi a disposizione **altri approcci terapeutici**, come la terapia interpersonale (IPT) o desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari (EMDR).
- **Workshop e corsi sulla CBT.** Esiste una gamma di workshop e corsi, a partire dai corsi introduttivi generali a gruppi più specifici, a seconda della richiesta nell'area. Possono essere messi a disposizione anche corsi sulla mindfulness.
- **Opzioni online.** Esiste una gamma di opzioni di trattamento online. Alcune di queste si tengono tramite sessioni terapeutiche dal vivo, mentre altre tramite un corso online.

- **Assistenza telefonica.** La maggior parte delle nostre valutazioni iniziali è condotta tramite telefono. Offriamo, inoltre, assistenza telefonica per alcune opzioni di trattamento.

Potrai discutere della gamma di opzioni disponibili durante la tua valutazione iniziale in modo da individuare la soluzione più adatta alle tue esigenze.

Condizioni a lungo termine (LTC)

Le persone con problemi fisici a lungo termine sono, almeno per il doppio, più soggette a soffrire di difficoltà mentali comuni. Abbiamo un programma specialistico per offrire un trattamento appropriato a pazienti affetti da problemi fisici. La CBT si è dimostrata molto utile nei casi di pazienti con disturbi dell'umore correlati a patologie quali diabete, BPCO o malattie cardiache.



Quanto dura il trattamento?

Le sessioni hanno una durata che varia da circa 30 minuti a 1 ora, a seconda del tipo di trattamento offerto. Il numero totale di sessioni dipenderà dalle esigenze specifiche, fermo restando che offriamo un servizio terapeutico a breve termine.

Offriamo anche:

- Servizi di interpretariato se richiedi
- Rinvio ad altri servizi per assistenza nel caso in cui le tue esigenze non rientrino nell'area di nostra competenza.

A chi è rivolto il servizio?

Il servizio è rivolto a persone da 17 anni in su che risiedono normalmente nel Cambridgeshire o a Peterborough e sono registrate presso un medico generico in una di queste aree. Non è previsto un limite di età.

Quanto costa?

Trattandosi di un servizio NHS, i trattamenti che offriamo sono gratuiti.

Il servizio è offerto a tutti?

La terapia psicologica non è per tutti. Voler cambiare ed essere pronti a farlo è importante. In alcuni casi consigliamo di rivolgersi al proprio medico generico prima di sottoporsi a una terapia psicologica, ad esempio:

- Se hai un trascorso di abuso e desideri affrontare il problema durante la terapia.
- Se sei soggetto a episodi di autolesionismo o hai ricevuto una diagnosi di grave malattia mentale o disturbo della personalità.