

خدمات سلامت روانی CPFT



خدمات سلامت روانی CPFT

خدمات سلامت روانی (IAPT) در سرتاسر کمبریج‌شایر و پیتروبوورو خدمات درمانی ارائه می‌کند.

در وبسایت زیر مستقیماً خودتان را معرفی کنید:



www.cpft.nhs.uk
تلفن 0300 300 0055

شیوه‌ی معرفی چگونه است؟

پیشنهاد می‌کنیم برای معرفی ابتدا به وبسایت زیر مراجعه کنید:

www.cpft.nhs.uk

یا اینکه با تیم معرفی ما با شماره تلفن زیر تماس حاصل فرمائید. آنها در مراحل مختلف کار شما را راهنمایی خواهند کرد. در صورتی که مشکل سلامتی طولانی مدت (مزمین) دارید آنها را مطلع کنید. تلفن تماس از ساعت 9 صبح تا 5 بعد از ظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه دایر است:

0300 300 0055

اطلاعات تماس با بخش اورژانس

اگر حس می‌کنید مشکل سلامت روانی برایتان پیش آمده و نیاز به کمک فوری دارید، لطفاً با بخش اقدام فوری ما با شماره 111 تماس بگیرید و گزینه 2 را انتخاب کنید.

مراکز خدمات ما به شرح زیر است:

- پزشک عمومی شما

- سماریتانس با تلفن 116 123 و یا ایمیل:

jo@samaritans.org

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره خدمات سلامت روانی (IAPT) و یا دریافت نسخه‌های بیشتر از این بروشور با ما تماس بگیرید:

selfreferIAPT@cpft.nhs.uk

آخرین به روز رسانی: 16 می 2018

شما را کجا ملاقات می‌کنیم؟

متخصصانی در پایگاه‌های تیم ما در کمبریج، پیتروبوورو، هانتینگدون، مارچ و ویزبیچ کار می‌کنند. همچنین در مطب‌های پزشکان عمومی و مکانهای مختلف محل، خدمات درمانی ارائه می‌کنیم.

مدت انتظار

لطفاً در جریان باشید که از زمان معرفی تا شروع درمان مدتی در انتظار خواهید بود. طول مدت انتظار بستگی به مکان مورد نظر شما، درمان پیشنهاد شده و تعداد درخواست‌های موجود برای خدمات دارد. لطفاً در هنگام معاینه مدت زمان تقریبی انتظار را بپرسید.

آژانس‌های همکار

ما همکاری نزدیکی داریم با آژانس‌های متعددی که خدمات مشابهی ارائه می‌کنند از جمله: مایند، مرکز مشاوره لورنس وی، مرکز درمانی گروپ، خدمات درمانی اینسایت، لیسو دیجیتال هلث، ریچموند فلوشیپ، مرکز 33، بیگ وایت وال و سیلور کلاود.



FOR MORE
INFORMATION:



HQ Elizabeth House, Fulbourn Hospital,
Cambridge CB21 5EF.

T 01223 726789 F 01480 398501

www.cpft.nhs.uk

چه مدت طول می کشد؟

بسته به نوع درمان هر جلسه بین 30 دقیقه تا یک ساعت طول می کشد. مجموع تعداد جلسات بستگی به نیاز شما دارد اما ما مرکز خدمات کوتاه مدت هستیم.

ما همچنین خدمات زیر را ارائه می کنیم:

- خدمات ترجمه در صورت نیاز.
- راهنمایی برای سایر خدمات اگر مورد شما جزو خدمات ارائه شده ما نباشد.

خدمات ما برای چه کسانی است؟

خدمات ما برای اشخاص 17 ساله و یا بزرگتر است که عموماً ساکن کمبریج شایرو یا پیتربورو هستند و در همین محل نزد پزشک عمومی ثبت نام شده اند. هیچ سقف محدودیت سنی نداریم.

هزینه لازم چقدر است؟

خدمات ما جزئی از خدمات ان اچ اس بوده و هیچ هزینه ای ندارد.

آیا این خدمات برای همگان است؟

خدمات درمانی روانی برای همه نیست. داشتن اراده برای تغییر و آمادگی برای آن بسیار مهم است. پیشنهاد می کنیم در بعضی موارد قبل از مراجعه مستقیم به ما با پزشک عمومی خود مشورت کنید. اگر مواردی همانند آنچه در زیر آمده شامل شما می شود:

- اگر سابقاً قربانی آزار و سوءاستفاده شده اید و می خواهید بر روی درمان آن تمرکز کنید.

- اگر به خود آزاری مبتلا هستید و یا تشخیص داده شده که دارای مشکل حاد روانی و یا اختلالات شخصیتی هستید.

-پشتیبانی تلفنی

اکثر ارزیابی های اولیه ما از طریق تلفن انجام می شود و ضمناً برای بعضی از درمان ها خدمات تلفنی هم ارائه می کنیم.

در ارزیابی اولیه می توانید درباره طیف گسترده ای از گزینه ها صحبت کنید تا تشخیص دهید کدام گزینه برای شما مناسب ترین است..

مشکلات طولانی مدت (LTC)

اشخاص دارای بیماری های جسمانی مزمن حداقل دو برابر بیشتر از دیگران مستعد ابتلا به مشکلات روانی متعارف هستند. برای بیماران دارای مشکلات جسمانی مزمن، راهبردهای تخصصی مناسب داریم. ثابت شده CBT در مورد بیمارانی که مشکل روحی حاد همراه با بیماری های همانند مرض قند (دیابت)، بیماری انسداد مزمن ریه و یا بیماری های قلب دارند بسیار مفید است.

خدمات سلامت روانی CPFT

تخمین زده شده که در هر زمان، تقریباً یک نفر از هر 6 نفر دارای علایم بیماری ناشی از مشکلات سلامت روانی متعارف است.

خدمات ما شامل اقدامات درمانی کوتاه مدت برای مشکلاتی همانند افسردگی، اضطراب، فشار روحی، اختلالات وسواس غیرارادی، اختلال ناشی از فشار روحی بعد از حادثه و اعتماد به نفس پایین است. شما برای استفاده از خدمات ما نیازی به تشخیص متخصص ندارید.

خدمات درمانی ارائه شده چیست؟

- خود درمانی هدایت شده برای مشکلات روانی خفیف تا متوسط.

- درمان رفتار شناختی (CBT) برای مشکلات متوسط تا حاد.

- سایر درمانها همانند درمان اختلالات شخصیتی (IPT) و یا فرایند حساسیت زدائی حرکات چشم (EMDR) هم ممکن است ارائه شود.

- کارگاهها و دوره های CBT. یک سری دوره ها و

کارگاههای آموزشی وجود دارد که شامل دوره های عمومی مقدماتی تا موارد تخصصی تر است، که ارائه آنها بستگی به میزان تقاضای موجود در هر منطقه است. ممکن است دوره های آموزشی مربوط به تمرکز حواس نیز ارائه شود.

-امکانات آنلاین: امکان معالجه آنلاین هم موجود

است. برخی از این معالجات بطور زنده با همکاری مشاور انجام می شود و برخی دیگر از طریق دوره های آنلاین انجام می گیرد.

