

我们在何处？

治疗师的工作场所位于剑桥(Cambridge)、彼得伯勒(Peterborough)、亨廷顿(Huntingdon)、马奇(March)和维斯贝赫(Wisbech)的团队基地。我们还在全郡范围内的全科医生诊所和各种社区提供治疗。

候诊时间

您的转诊和接受治疗之间有一段等待时间，请耐心等待。候诊时间取决于您所希望接受治疗的地点、建议的治疗和当前对本服务的需求。请在评估时询问当前估计的候诊时间。

合作机构

我们和许多与我们一起开展服务工作的合作机构保持着密切的关系，包括：MIND、Lawrence Way Counselling、The Group Therapy Centre、Insight Healthcare、Ieso Digital Health、Richmond Fellowship、Centre 33、Big White Wall和SilverCloud。



如何自我转诊？

我们建议首先通过网页进行自我转诊：

www.cpft.nhs.uk

或者，请拨打我们的自我转诊小组的电话，他们会指导您完成整个过程。告诉他们您是否有长期身体健康病情。该线路开放时间为周一至周五，上午9点至下午5点。

0300 300 0055

急诊联系方式

如果您觉得自己正在经历心理健康危机并需要立即获得帮助，请拨打我们的**第一反应服务电话111并选择2**。

其他帮助来源包括：

- 您的医生
- 撒玛利亚会 (Samaritans)
电话 116 123，或电子邮件
jo@samaritans.org

如需心理健康服务中心 (IAPT) 更多信息以及本手册更多副本
请与我们联系

selfreferIAPT@cpft.nhs.uk

最后更新：2018年5月16日



总部 Elizabeth House, Fulbourn Hospital,
Cambridge CB21 5EF。

电话 01223 726789 传真 01480 398501
www.cpft.nhs.uk

NHS

Cambridgeshire and
Peterborough
NHS Foundation Trust

CPFT心理健康服务 中心



心理健康服务中心 (IAPT) 提供跨剑桥郡(Cambridgeshire)和彼得伯勒(Peterborough)的治疗服务。

直接自我转诊：

www.cpft.nhs.uk



电话：0300 300 0055

剑桥大学健康合作伙伴成员

CPFT心理健康服务中心

据估计，在任何时候，约有六分之一的人会符合普通心理健康问题的诊断标准。我们为抑郁症、焦虑症、压力、强迫症（OCD）、创伤后应激障碍（PTSD）和低自尊等障碍提供短期心理治疗服务。但您无需诊断即可访问本服务。

提供的治疗有哪些？

- 轻度至中度心理问题的**指导下自我帮助**
- 中度至重度问题的**认知行为治疗（CBT）**
- 可能有人际治疗（IPT）或眼球运动脱敏再治疗（EMDR）等**其他治疗方法**。
- **CBT讲习班和课程**。根据地区需求，有一系列从一般入门课程到更具体的小组形式的讲习班和课程。也可提供正念课程(Courses in Mindfulness)。
- **在线治疗选择**。提供一系列在线治疗选择。其中部分选择通过在线课程与现场治疗等一起进行。

- **电话支持**。我们的大部分初始评估都通过电话进行，我们还为某些治疗方案提供电话支持。

您可以在初始评估时讨论选择范围，以确定哪种选择最适合您的需求。

长期问题（LTC）

具有长期身体健康病情的人患有普通心理健康障碍的可能性至少为两倍。我们有专门的途径为患有身体健康病情的人提供适当的治疗。事实证明，CBT对于那些情绪纠结于糖尿病、慢性阻塞性肺病或心脏病等病情的人非常有帮助。



需要多长时间？

取决于所提供的治疗类型，治疗大约需要30分钟到1小时不等。治疗的次数将取决于您的需求，但我们提供的是短期治疗服务。

我们还提供：

- 必要时提供口译服务
- 如果您需要的服务在我们的服务范围之外，请指定其他服务以获得支持。

服务对象是谁？

本服务适用于通常居住在剑桥郡或彼得伯勒，并在其中一个地区注册了家庭医生的17岁或以上的人士。我们没有年龄上限。

费用是多少？

我们的服务是NHS服务的一种，我们免费提供治疗。

此服务是否适用每一个人？

心理治疗不适用于每一个人。想要改变并做好就诊准备，这点十分重要。在某些情况下，我们建议在转诊前与您的医生交流，比如：

- 如果您有物质滥用史并希望在治疗时以此为重。
- 您曾自我伤害，或被诊断患有严重精神疾病或人格障碍。