

¿Dónde te veremos?

Los terapeutas trabajan en nuestras bases de equipo en Cambridge, Peterborough, Huntingdon, March y Wisbech. También proporcionamos terapia en cirugías de médicos de cabecera y comunidades diversos en el país.

Tiempo de espera

Espere que haya un tiempo de espera entre su referencia y recibir tratamiento. El tiempo de espera dependerá de su ubicación deseada, el tratamiento recomendado y la demanda actual del servicio. Por favor, pregunte en su evaluación por un estimado actual de los tiempos de espera.

Agencias asociadas

Tenemos una estrecha relación con una serie de agencias asociadas que trabajan junto con nuestro servicio, que incluyen: MIND, Lawrence Way Counseling, The Group Therapy Center, Insight Healthcare, Ieso Digital Health, Richmond Fellowship, Center 33, Big White Wall y SilverCloud



¿Cómo puedo referirme?

Recomendamos referirnos en primera instancia a través de la página web: www.cpft.nhs.uk

O bien, llame a nuestro equipo de autoreferencia al número que aparece a continuación y lo guiarán a lo largo del proceso. Hágalos saber si tiene una condición de salud física a largo plazo. La línea está abierta de 9 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

0300 300 0055

Datos de contacto de emergencia

Si cree que está experimentando una crisis de salud mental y necesita acceso a ayuda inmediata, llame a nuestro Servicio de First Response al 111 y seleccione la opción 2. Otras fuentes de ayuda incluyen:

- Tu GP
- Samaritans Telephone 116 123, or email jo@samaritans.org

Para obtener más información sobre Psychological wellbeing service (IAPT) y para obtener copias adicionales de este folleto

Contactanos en: selfreferIAPT@cpft.nhs.uk

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



Psychological Wellbeing Service
(IAPT) ofrece tratamientos en
Cambridgeshire y Peterborough.

Remítase directamente a través de:

www.cpft.nhs.uk



Telephone: 0300 300 0055

A member of Cambridge University Health Partners

Servicio de Bienestar Psicológico CPFT

Se estima que en un momento dado, alrededor de 1 de cada 6 personas cumpliría con los criterios de diagnóstico para problemas comunes de salud mental. Nuestro servicio ofrece tratamientos psicológicos a corto plazo para dificultades tales como depresión, ansiedad, estrés, trastorno obsesivo compulsivo (TOC), trastorno de estrés postraumático (TEPT) y baja autoestima. Sin embargo, no necesita un diagnóstico para acceder al servicio.

¿Cuáles son los tratamientos que se ofrecen?

- **Autoayuda guiada** para problemas psicológicos de leves a moderados
- **Cognitive Behavioural Therapy (CBT)** para problemas moderados a severos
- **Otros enfoques terapéuticos**, como la terapia interpersonal (IPT) o el reprocesamiento por desensibilización del movimiento ocular (EMDR), pueden estar disponibles.
- **Talleres y cursos de CBT.** Hay una variedad de talleres y cursos desde cursos introductorios generales hasta grupos más específicos, dependiendo de la demanda en el área. Los cursos en Mindfulness también pueden estar disponibles.
- **Opciones en línea.** Hay una variedad de opciones de tratamiento en línea. Algunas de estas opciones se llevan a cabo con una terapia en vivo y otras a través de un curso en línea.

- **Soporte Telefónico.** La mayoría de nuestras evaluaciones iniciales se realizan por teléfono y también ofrecemos soporte telefónico para algunas opciones de tratamiento.

Podrá hablar sobre el rango de opciones en su evaluación inicial para identificar qué opción sería la más adecuada para sus necesidades.

Condiciones a largo plazo (LTC)

Las personas con condiciones físicas de salud a largo plazo tienen al menos el doble de probabilidades de sufrir problemas de salud mental comunes. Tenemos un camino especializado para proporcionar un tratamiento adecuado a las personas con problemas de salud física. Se ha demostrado que CBT es muy útil para las personas que luchan con su estado de ánimo junto con afecciones como la diabetes, la EPOC o las enfermedades del corazón.



¿Cuánto tiempo se tarda?

Las sesiones duran entre 30 minutos y 1 hora, dependiendo del tipo de tratamiento que se ofrece. El número total de sesiones dependerá de sus necesidades, pero somos un servicio de terapia a corto plazo.

También ofrecemos:

- Servicios de interpretación donde sea requerido
- Señalización a otros servicios para soporte técnico si es necesario que caiga fuera de nuestra área de servicio.

para quien es el servicio?

El servicio es para personas de 17 años o más que normalmente residen en Cambridgeshire o Peterborough y están registradas con un médico de cabecera en una de estas áreas. No tenemos un límite de edad superior.

¿Cuanto cuesta?

Como servicio NHS, los tratamientos que ofrecemos son gratuitos.

Es el servicio para todos?

La terapia psicológica no es para todos. Querer cambiar y estar listo para esto es importante. En algunos casos, recomendamos una discusión con su médico antes de auto referirse, como por ejemplo:

- Si tiene un historial de abuso y desea enfocarse en esto en terapia.
- Se daña a sí mismo o tiene un diagnóstico de enfermedad mental grave o trastorno de la personalidad.