

Lokalizacja przychodni

Terapia psychologiczna oferowana jest w pięciu głównych poradniach: Cambridge, Peterborough, Huntingdon, March i Wisbech.

Poza głównymi placówkami terapeuci przyjmują w niektórych przychodniach (GP surgeries) oraz placówkach organizacji partnerskich na obszarze Cambridgeshire i Peterborough.

Czas oczekiwania

W związku z dużą liczbą zgłaszających się pacjentów, po tzw. wywiadzie lub konsultacji wstępnej należy wziąć pod uwagę, że na rozpoczęcie terapii trzeba będzie poczekać.

Czas oczekiwania będzie zależał od wybranej lokalizacji, rodzaju proponowanej terapii oraz liczby osób oczekujących na terapię w określonym momencie. Informacje o przybliżonym czasie oczekiwania można uzyskać w trakcie wywiadu wstępnego.

Partnerzy

Współpracujemy z różnymi organizacjami pozarządowymi oferującymi pomoc psychologiczną takimi jak: MIND, Lawrence Way Counselling, The Group Therapy Centre, Insight Healthcare, Ieso Digital Health, Richmond Fellowship, Centre 33, Big White Wall oraz SilverCloud.



Zgłoszenia i rejestracja

Najprostszym sposobem zgłoszenia się po pomoc psychologiczną jest rejestracja na poniższej stronie: www.cpft.nhs.uk

Rejestracja jest również możliwa pod poniższym numerem telefonu gdzie nasz zespół specjalistów poprowadzi Cię przez proces rejestracyjny. Prosimy o poinformowanie nas o przewlekłej chorobie fizycznej. **Linia telefoniczna otwarta jest między 9.00 a 17.00, od poniedziałku do piątku: 0300 300 0055**

Kontakt w nagłej potrzebie

Jeśli czujesz, że doświadczasz kryzysu psychicznego lub potrzebujesz natychmiastowej pomocy, zadzwoń do naszego **Zespołu Pierwszego Kontakt (First Response Service)** dostępnego pod numerem **111** i wybierz opcje **2**.

Inne źródła pomocy

- **Lekarz pierwszego kontaktu (GP)**
- **Samarytanie (Samaritans) pod numerem: 116 123, lub adresem e-mail: jo@samaritans.org**

Jeśli potrzebujesz więcej informacji o Poradni Psychologicznej (IAPT) lub dodatkowych kopi tej ulotki, napisz na nasz adres e-mail: selfreferIAPT@cpft.nhs.uk

Ostatnia aktualizacja ulotki: 16 Maj 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

Poradnia Psychologiczna CPFT



Poradnia Psychologiczna (IAPT) oferuje terapie psychologiczne na obszarze hrabstwa Cambridgeshire i Peterborough.

Zgłoś się bezpośrednio poprzez:

www.cpft.nhs.uk



Telefon: 0300 300 0055

A member of Cambridge University Health Partners

Poradnia Psychologiczna CPFT

Szacuje się, że 1 z 6 osób spełnia kryteria kliniczne powszechnych problemów zdrowia psychicznego. Poradnia oferuje krótkoterminowe terapie psychologiczne zalecane w leczeniu takich chorób jak depresja, stany i zaburzenia lekowe, stres, zaburzenia obsesyjno- kompulsywne (OCD), zespół stresu pourazowego (PTSD) oraz niskie poczucie wartości. Warto jest pamiętać, że nie potrzebna jest diagnoza, aby skorzystać z terapii.

Oferujemy następujące terapie:

- **Samopomoc kierowana** zalecana w przypadku lekkich oraz średnio zaawansowanych problemów psychologicznych
- **Terapia Poznawczo-Behawioralna (CBT)** zalecana w przypadku problemów średnio zaawansowanych oraz zaawansowanych
- **Inne terapie psychologiczne**, takie jak: Terapia Interpersonalna (IPT) oraz **Terapia odwracania za pomocą ruchu gałek ocznych (EMDR)** są również dostępne.
- **Warsztaty i kursy CBT.** Oferujemy warsztaty oraz kursy oparte na zasadach działania terapii poznawczo-behawioralnej, włączając kursy ogólne oraz specjalistyczne w zależności od potrzeb w danej lokalizacji.
- **Pomoc dostępna on-line.** Oferujemy różne rodzaje pomocy on-line w formie ćwiczeń i materiałów psychoedukacyjnych, kursów dostępnych on-line lub terapii na tzw. chacie.

- **Pomoc przez telefon.** W większości wywiady wstępne przeprowadzane są przez telefon. Niektóre z oferowanych form pomocy psychologicznej są również dostępne przez telefon.

W trakcie wywiadu wstępnego można dowiedzieć się o różnych rodzajach terapii psychologicznych, oraz zdecydować wraz z terapeutą, która będzie najbardziej odpowiednia dla Ciebie i Twoich potrzeb.

Przewlekłe choroby fizyczne (LTCs)

Osoby cierpiące na przewlekłe choroby fizyczne są przynajmniej dwa razy bardziej podatne na zachorowanie na często występujące choroby psychiczne, takie jak depresja czy zaburzenia lękowe.

Poradnia oferuje również terapię specjalnie dostosowaną dla osób cierpiących na przewlekłe choroby fizyczne. Zostało udowodnione, że terapia poznawczo-behawioralna jest pomocna w leczeniu osób borykających się z obniżonym nastrojem towarzyszącym takim chorobom jak: cukrzyca, chroniczne obturacyjne choroby układu oddechowego (COPD) lub chorób serca.



Czas trwania terapii Sesje terapeutyczne trwają od około 30 minut do godziny w zależności od rodzaju oferowanej terapii. Liczba oferowanych sesji zwykle zależy od Twoich potrzeb, jednak należy wziąć pod uwagę, że jesteśmy poradnią oferującą terapie krótkoterminowe.

Również w ofercie:

- Tłumacz w razie potrzeby
- Przekierowywanie oraz rekomendowanie innych organizacji oferujących terapię oraz pomoc psychologiczną, w przypadkach gdy nie jesteśmy w stanie zaoferować odpowiedniej pomocy.

Do kogo kierujemy pomoc?

Poradnia kieruje pomoc psychologiczną do osób powyżej 17. roku życia zamieszkujących na obszarze hrabstwa Cambridgeshire i Peterborough oraz zarejestrowanych u lekarza pierwszego kontaktu (GP) w jednej z lokalnych przychodni. Nie mamy górnego limitu wiekowego.

Koszt

Jako, że jesteśmy placówką publiczną (NHS) oferowane leczenie psychologiczne jest nieodpłatne.

Poradnia psychologiczna nie jest dla wszystkich. W pewnych przypadkach zalecamy rozmowę z lekarzem pierwszego kontaktu (GP) przed zgłoszeniem do naszej poradni. Zwłaszcza w następujących sytuacjach:

- Jeśli byłeś/byłaś ofiarą nadużyć chcesz się na tym skupić na terapii.
- Jeśli się samookaleczasz i masz diagnozę poważnej choroby psychicznej lub rodzaj zaburzenia osobowości.