

Où se trouve le service?

Les thérapeutes du Service du Bien-être Psychologique (IAPT) travaillent dans des salles de consultation dans les cabinets médicaux et autres lieux publics du comté. Les équipes se trouvent à Cambridge, Peterborough, Huntingdon, March et Wisbech.

Délai d'attente

Il y a normalement un délai d'attente entre le premier contact avec le service et le début de votre traitement. Cela dépend du lieu, du traitement recommandé et de notre liste d'attente. Vous pouvez demander une estimation du temps d'attente actuel lors de votre premier contact.

Organismes Partenaires

Nous travaillons en partenariat avec plusieurs organismes tels que MIND, Lawrence Way Counselling, Group Therapy Centre, Insight Healthcare, Ieso Digital Health, Richmond Fellowship, Centre 33, Big White Wall, SilverCloud.



Comment accéder au service?

Vous pouvez nous contacter directement en ligne en utilisant ce lien:

www.cpft.nhs.uk

Ou en composant le **0300 300 0055** pour parler à un membre de notre équipe. Il est important de signaler si vous souffrez d'une maladie chronique. Les lignes sont ouvertes du lundi au vendredi de 9h à 17h.

En cas d'urgence:

Si vous avez besoin d'une équipe mobile d'intervention en cas de crise psychologique composez le **111 (First Response)** et sélectionnez l'option 2. D'autres sources d'aide:

- Votre médecin traitant (GP)
- Samaritans Telephone 116 123, or email jo@samaritans.org

Pour plus d'information sur notre service ou pour obtenir d'autres copies de ce dépliant

Contactez-nous au selfreferIAPT@cpft.nhs.uk

dernière mise à jour 16 mai 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

Service du Bien-Être Psychologique du CPFT



Le Service du Bien-Être Psychologique (IAPT) offre des soins dans le Cambridgeshire et Peterborough.

Contactez nous directement sur internet:

www.cpft.nhs.uk



Telephone: 0300 300 0055
A member of Cambridge University Health Partners

Le Service du Bien-Être Psychologique Du CPFT

On estime qu'une personne sur six réponds aux critères diagnostiques des troubles de santé mentale courants. Notre service est spécialiste en thérapies brèves pour le traitement des troubles communs tels que la dépression, l'anxiété, le stress, les troubles obsessionnels compulsifs (TOC), les troubles de stress post-traumatique (TSPT) et le manque de confiance/estime de soi. Il n'est pas nécessaire d'avoir un diagnostic pour accéder au service.

Quels traitements sont disponibles?

- **L'aide pratique guidée**

pour les troubles psychologiques légers ou modérés.

- **La Thérapie Cognitive Comportementale (CBT)**

pour les troubles modérés ou sévères.

- **D'autres approches thérapeutiques**

Tel que la thérapie interpersonnelle (IPT) ou désensibilisation des mouvements oculaires et retraitement (EMDR) si indiqué.

- **Les ateliers et travail de groupe CBT**

Notre service propose des ateliers variés qui se concentrent sur certains problèmes tel que l'estime de soi, l'anxiété et la pleine conscience selon la demande.

- **Les options en ligne**

Nous proposons également une variété de traitements en ligne soit en live ou en accédant à une aide pratique guidée en ligne.

Le support téléphonique

Le rendez-vous initial se passe généralement par téléphone. Certains traitements sont aussi disponibles par téléphone, Vous pourrez discuter de ces options lors de votre premier rendez-vous dont le but est d'évaluer vos besoins.

Les maladies chroniques (LTCs)

Les personnes qui souffrent de maladies chroniques sont au moins deux fois plus sujets aux troubles de santé psychologique.

Nous avons un service spécialisé qui propose des traitements adaptés. Il est prouvé que CBT peut être utile et efficace pour ceux qui souffrent émotionnellement dû à une maladie de longue durée tel que le diabète, une maladie cardiaque ou MPOC.



La longueur des séances?

Elles varient entre 30 mn et 1h selon le traitement. Le nombre de séances dépend de vos besoins. Nos thérapies sont des thérapies brèves.

D'autres possibilités...

- un interprète peut être présent lors des séances si nécessaire.
- Nous pouvons vous adresser à d'autres services de thérapie plus adaptés à vos besoins si besoin est.

A qui s'adresse ce service?

Ce service s'adresse aux personnes âgées de 17 ans minimum qui résident et sont sur les listes d'un médecin traitant (GP) dans le Cambridgeshire, Peterborough, Wansford and Oundle. Il n'y a pas d'âge maximum.

Combien coûte ce service ?

Ce service fait parti du NHS et est donc gratuit.

Ce service est-il pour tout le monde?

Les thérapies psychologiques ne conviennent pas à tout le monde. Il est important de vouloir travailler vers un changement et de se s'y sentir prêt. Dans certains cas, nous vous conseillons de prendre rdv avec votre médecin traitant (GP) avant de nous contacter. Ce dernier pourra vous adresser à un service spécialisé:

- Si vous avez été victime d'abus et souhaitez que cela soit l'objet principal de votre thérapie.
- Dans le cas d'automutilation ou de troubles psychiques sévères.