

### Saan kami makikipagkita sa iyo?

Nagtatrabaho ang mga therapist sa aming mga team base sa Cambridge, Peterborough, Huntingdon, March at Wisbech. Nagbibigay rin kami ng therapy sa mga GP surgery at iba't ibang kaayusang pangkomunidad sa buong county.

### Oras ng paghihintay

Mangyaring asahan na may oras ng paghihintay sa pagitan ng iyong referral at pagtanggap ng panggagamot. Nakadepende ang oras ng paghihintay sa iyong ninanais na lokasyon, ang panggagamot na inirerekomenda at ang kasalukuyang pangangailangan para sa serbisyo. Mangyaring itanong sa iyong pagtatasa ang kasalukuyang tantiya ng mga oras ng paghihintay.

### Mga partner na ahensiya

Mayroon kaming malapit na relasyon sa ilang partner na ahensiya na nakikipagtulungan sa aming serbisyo, kasama ang: MIND, Lawrence Way Counselling, The Group Therapy Centre, Insight Healthcare, Ieso Digital Health, Richmond Fellowship, Centre 33, Big White Wall at SilverCloud.



### Paano ko isasangguni ang aking sarili?

Inirerekomenda namin ang referral sa unang pagkakataon sa pamamagitan ng pahina sa web:

[www.cpft.nhs.uk](http://www.cpft.nhs.uk)

Bilang kahalili, tumawag sa aming self-referral team sa numero sa ibaba at gagabayan ka sa proseso. Ipaalam sa kanila kung ikaw ay may pangmatagalang kondisyon sa pisikal na kalusugan. Ang linya ay bukas 9am hanggang 5pm, Lun hanggang Biy.

**0300 300 0055**

### Mga detalye ng kontak sa kagipitan

Kung nararamdaman mo na ikaw ay nakararanas ng krisis sa kalusugan ng pag-iisip at kailangan ng akses sa kagyat na tulong, mangyaring tumawag sa aming **Serbisyo sa Unang Tugon sa 111 at piliin ang opsiyon 2.**

Kasama sa ibang mga rekurso ng tulong ang:

- Iyong GP
- Telepono ng Samaritans 116 123, o mag-email sa [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa Psychological Wellbeing Service (IAPT) at para sa mga karagdagang kopya ng polyetong ito Kontakin kami sa

[selfrefIAPT@cpft.nhs.uk](mailto:selfrefIAPT@cpft.nhs.uk)

Huling binago: ika-16 ng Mayo 2018



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

**T** 01223 726789 **F** 01480 398501

[www.cpft.nhs.uk](http://www.cpft.nhs.uk)

**NHS**

**Cambridgeshire and  
Peterborough  
NHS Foundation Trust**

## Serbisyo sa Sikolohikal na Kagalingan ng CPFT



Ang Psychological Wellbeing Service (IAPT) ay nag-aalok ng mga panggagamot sa buong Cambridgeshire at Peterborough.

Isangguni ang iyong sarili nang direkta sa pamamagitan ng

[www.cpft.nhs.uk](http://www.cpft.nhs.uk)



Telepono: 0300 300 0055

Isang miyembro ng Cambridge University Health Partners

## Serbisyo sa Sikolohikal na Kagalingan ng CPFT

Tinatayang sa anumang pagkakataon may 1 sa 6 katao ay nakatutugon sa diagnostikong pamantayan para sa mga karaniwang problema sa kalusugan ng pag-iisip. Nag-aalok ang aming serbisyo ng mga panggamot na sikolohikal na panandalian para sa mga problema tulad ng depresyon, pagkabalisa, stress, Obsessive Compulsive Disorder (OCD), Post Traumatic Stress Disorder (PTSD), at mababang pagpapahalaga sa sarili. Gayunman, hindi mo kailangan ng diagnosis para iakses ang serbisyo.

### Ano ang mga panggamot na inaalok?

- **Ginabayang pagtulong sa sarili** para sa malumanay hanggang katamtamang problemang sikolohikal
- **Cognitive Behaviour Therapy (CBT)** para sa katamtaman hanggang malalang problema
- **Iba pang dulong na therapy** tulad ng Interpersonal Therapy (IPT) o Eye Movement Desensitisation Reprocessing (EMDR) ay maaaring mayroon.
- **Mga palihan at kurso sa CBT.** May saklaw na mga palihan at kurso mula sa mga kurso sa pangkalahatang pasimula hanggang sa mga mas espesipikong kurso, depende sa pangangailangan sa larangan. Ang mga kurso sa pagkaalumana ay maaaring mayroon.
- **Mga opsiyong on-line.** May saklaw na mga opsiyon sa panggamot na on-line. Ang ilan sa mga opsiyong ito ay nagaganap na may live therapy at sa iba sa pamamagitan ng kursong on-line.

- **Suporta sa Telepono.** Karamihan sa aming mga inisyal na pagtatasa ay isinasagawa sa telepono at nag-aalok din kami ng suporta sa telepono para sa ilang mga opsiyon sa panggamot.

Maaari mong sabihin ang saklaw na mga opsiyon sa iyong inisyal na pagtatasa para kilalanin kung aling pinagpipilian ang pinakaakma sa iyong mga pangangailangan.

### Mga Pangmatagalang Kondisyon (LTC)

Ang mga taong may mga pangmatagalang kondisyon sa pisikal na kalusugan ay dalawang beses na malamang na makararanas ng mga karaniwang problema sa kalusugan ng pag-iisip. Mayroon kaming landas ng espesyalista para magbigay ng angkop na panggamot para sa mga indibidwal na may mga kondisyon sa pisikal na kalusugan. Napatunayan ang CBT na makatutulong sa mga taong nahihirapan sa kanilang disposisyon kasabay ng mga kondisyon tulad ng diabetes, COPD o sakit sa puso.



### Gaano ito tumatagal?

Umaabot ang mga sesyon ng halos 30 minuto hanggang 1 oras, depende sa uri ng panggamot na inaalok. Ang kabuuang bilang ng mga sesyon ay depende sa iyong mga pangangailangan, ngunit kami ay isang serbisyo sa therapy na panandalian.

### Nag-aalok din kami ng:

- Mga serbisyo ng interpretasyon kung saan kailangan
- Pagpapaskil sa ibang mga serbisyo kung ang mga pangangailangan mo ay ay wala sa aming lugar na siniserbisyuhan.

### Para kanino ang serbisyo?

Ang serbisyo ay para sa mga taong may edad 17 taon pataas na karaniwang residente ng Cambridgeshire o Peterborough at nakarehistro sa isang GP sa isa sa mga lugar na ito. Wala kaming limitasyon sa pang-itaas na edad.

### Magkano ito?

Bilang isang serbisyo ng NHS, ang mga panggamot na inaalok namin ay libre.

### Ang serbisyo ba ay para sa lahat?

Ang sikolohikal na therapy ay hindi para sa lahat. Ang kagustuhang magbago at ang pagiging handa ay mahalaga. Sa ilang mga pagkakataon, inirerekomenda namin ang talakayan sa iyong GP bago isangguni ang sarili tulad ng:

- Kung mayroon kang kasaysayan ng pang-aabuso at gusto mong magtuon dito sa therapy.
- Sinasaktan mo ang iyong sarili o may diagnosis ng seryosong sakit sa pag-iisip o karamdaman sa personalidad.