

Unde se vor ține ședințele de terapie?

Terapiștii lucrează în locațiile noastre din Cambridge, Peterborough, Huntingdon, March și Wisbech. Oferim, de asemenea, terapie în cabinetele medicilor de familie și diferite centre comunitare în județ.

Cît trebuie să așteptați?

Vă rugăm să înțelegeți că va exista un timp de așteptare între sesizarea dvs. și primirea tratamentului. Timpul de așteptare va depinde de locația dorită, de tratamentul recomandat și de cererea actuală a serviciului. Cînd aveți evaluarea puteți întreba care este perioada estimată de așteptare.

Servicii cu care colaborăm

Avem relații strânse cu un număr de servicii care lucrează alături de serviciul nostru, inclusiv:

MIND, Consiliere Way Lawrence, Centrul de terapie pentru grupuri, Insight Healthcare, Ieso Digital Health, Richmond Fellowship, Centrul 33, Big White Wall și SilverCloud.



Cum pot să accesez acest serviciu?

Vă recomandăm să vizitați pagina noastră de web:

www.cpft.nhs.uk

Sau puteți să sunați la numărul de mai jos și veți fi îndrumat prin acest proces. Vă rugăm să ne informați dacă suferiți de alte probleme de sănătate. Linia este deschisă între orele 9 și 17, de luni până vineri

0300 300 0055

Detalii de contact de urgență

Dacă simțiți că aveți o criză de sănătate mintală și aveți nevoie de ajutor imediat, vă rugăm să sunați la Primul Serviciu de Răspuns la 111 și să selectați opțiunea 2.

Alte surse de ajutor includ:

- Medicul dvs. de familie
- Serviciul Samaritans 116 123 sau e-mail jo@samaritans.org

Pentru informații suplimentare despre serviciul nostru (IAPT) și pentru copii suplimentare ale acestui prospect, ne puteți contacta la adresa IAPT@cpft.nhs.uk

Last updated: 16th May 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

CPFT Serviciul de Sanatate Psihologică



Serviciul de Sănătate Psihologică (IAPT) oferă tratamente pe raza Județelor Cambridgeshire și Peterborough.

Adresați-vă direct prin:

www.cpft.nhs.uk



Telephone: 0300 300 0055

A member of Cambridge University Health Partners

CPFT Serviciul de Sănătate Psihologică

Se estimează că, la orice moment dat, aproximativ 1 din 6 persoane ar îndeplini criteriile de diagnosticare a problemelor comune de sănătate mintală. Serviciul nostru oferă tratamente psihologice pe termen scurt pentru dificultăți precum depresia, anxietatea, stresul, tulburarea obsesiv-compulsivă (TOC), tulburarea de stres post-traumatic (PTSD) și stima de sine scăzută. Cu toate acestea, nu aveți nevoie de un diagnostic pentru a accesa serviciul.

Care sunt tratamentele oferite?

- **Ghid de auto-ajutor** pentru probleme psihologice ușoare până la moderate
- **Terapia comportamentală cognitivă (CBT)** pentru probleme moderate până la severe
- **Pot fi disponibile și alte abordări terapeutice**, cum ar fi terapia interpersonală (IPT) sau reprocesare și desensibilizare prin mișcări oculare (EMDR).
- **Ateliere și cursuri CBT.** Există o serie de ateliere și cursuri, de la cursuri introductive generale la grupuri mai specifice, în funcție de cererea din zonă. Cursuri de meditație, (Mindfulness) pot fi, de asemenea, disponibile.
- **Opțiuni on-line.** Există și o gamă largă de opțiuni de tratament on-line.

- **Suport Telefonic.** Cele mai multe dintre evaluările noastre inițiale sunt efectuate prin telefon și oferim, de asemenea, suport telefonic pentru unele opțiuni de tratament.

Veți putea vorbi despre gama de opțiuni la evaluarea inițială pentru a identifica ce alegere ar fi cea mai potrivită pentru nevoile dvs.

Afecțiuni medicale pe termen lung (LTCs)

Persoanele cu afecțiuni fizice pe termen lung sunt cel puțin de două ori mai susceptibile de a suferi de dificultăți comune de sănătate mintală. Avem o cale de specialitate pentru a oferi tratament adecvat persoanelor fizice cu condiții de sănătate fizică. CBT sa dovedit a fi foarte util pentru persoanele care se luptă cu starea lor de spirit alături de condiții precum diabetul, BPOC sau bolile de inimă.



Cât timp durează?

Sesiunile durează aproximativ 30 de minute până la 1 oră, în funcție de tipul de tratament oferit. Numărul total de sesiuni va depinde de nevoile dvs., dar suntem un serviciu de terapie pe termen scurt.

De asemenea, oferim:

- Servicii de interpretare acolo unde este necesar
- În cazul în care aveți nevoie de alte servicii, vă putem pune în contact cu acestea

Pentru cine este serviciul?

Serviciul este destinat persoanelor cu vârsta de 17 ani sau peste, care au reședința obișnuită în Cambridgeshire sau Peterborough și sunt înregistrate la un medic de familie (GP) în una din aceste zone. Nu avem o limită superioară de vârstă.

Cît costă?

Ca serviciu NHS, tratamentele pe care le oferim sunt gratuite.

Este serviciul pentru toată lumea?

Terapia psihologică nu este pentru toată lumea. Dorința de a va schimba și să fiți pregătiți pentru acest lucru este important. În unele cazuri vă recomandăm o discuție cu medicul dumneavoastră înainte de a accesa serviciul, cum ar fi:

- Dacă aveți un istoric de abuz și doriți să vă concentrați asupra acestui aspect în terapie.
- Vă faceți rău intenționat sau aveți un diagnostic de boală mintală gravă sau tulburare de personalitate.