

## Sizi nerede tedavi edeceğiz?

Terapistler, Cambridge, Peterborough, Huntingdon, March ve Wisbech'teki ekip merkezlerimizde çalışıyorlar. Ayrıca, Aile Hekimliği (GP) klinikleri ve bölgedeki çeşitli toplum hizmetleri ortamlarında terapi hizmeti sağlıyoruz.

## Bekleme süresi

Lütfen başvuru ile tedavi görmeye başlama arasında bir bekleme süresi olduğunu unutmayınız. Bekleme süresi, istediğiniz yere, önerilen tedaviye ve hizmete olan mevcut talebe bağlı olacaktır. Tahmini bekleme sürenizin ne kadar olduğunu değerlendirme görüşmelerinde lütfen sorun.

## Ortak kuruluşlar

Hizmetimizin yanı sıra aşağıdakiler de dahil olmak üzere bir dizi ortak kuruluşla yakın ilişkilerimiz bulunuyor:  
MIND, Lawrence Way Counselling, The Group Therapy Centre, Insight Healthcare, Ieso Digital Health, Richmond Fellowship, Centre 33, Big White Wall ve SilverCloud.



## Kendim nasıl başvurabilirim?

Başvurunuzu web sayfası üzerinden yapmanızı öneririz:

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

Alternatif olarak, kendi kendine başvuru ekibimizi aşağıdaki numaradan arayın, ekibimiz süreç boyunca size yol gösterecektir. Uzun süreli fiziksel sağlık sorununuz varsa lütfen onlara belirtin. Hat, Pazartesi'den Cuma'ya, 09:00 - 17:00 saatleri arasında açıktır.

**0300 300 0055**

## Acil irtibat detayları

Ruhsal bir sağlık krizi yaşadığınızı ve acil yardıma ulaşmanız gerektiğini düşünüyorsanız, lütfen **111 numaralı telefonda İlk Müdahale Hizmetimizi arayın ve 2. seçeneği seçin.**

Diğer yardım kaynakları:

- Aile Hekiminiz
- Samaritans telefonu 116 123, veya e-posta [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

Psikolojik Sağlık Servisi (IAPT) hakkında daha fazla bilgi almak ve bu broşürün ek kopyaları için

Aşağıdaki adresten bile ulaşın:

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

Son güncelleme: 16 Mayıs 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

# CPFT Psikolojik Sağlık Servisi



Psikolojik Sağlık Servisi (IAPT)  
Cambridgeshire ve Peterborough  
genelinde tedavi hizmeti  
sunmaktadır.

Aşağıdaki yollarla başvurunuz:

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



Telephone: 0300 300 0055

Bir Cambridge Üniversitesi Sağlık Ortakları Üyesi

## CPFT Psikolojik Sağlık Servisi

Her 6 kişiden 1'inin herhangi bir zamanda, genel ruh sağlığı problemleri için tanı kriterlerini karşılayacağı tahmin edilmektedir. Hizmetimiz, depresyon, anksiyete, stres, Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB), Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ve düşük benlik saygısı gibi zorluklar için kısa süreli psikolojik tedaviler sunmaktadır. Ancak, hizmete erişmek için bir teşhise ihtiyacınız yoktur.

### Sunulan tedaviler nelerdir?

- Hafif ve orta dereceli psikolojik problemler için, **rehberli kendi kendine yardım**
- Orta ve şiddetli problemler için **Bilişsel Davranış Terapisi (BDT)**
- Kişilerarası Terapi (IPT) veya Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) gibi **diğer tedavi yaklaşımları** sunulabilir.
- **BDT atölye çalışmaları ve kursları.** Bölgedeki talebe bağlı olarak, genel giriş derslerinden daha özel gruplara kadar çeşitli atölye çalışmaları ve kurslar bulunmaktadır. Farkındalık kursları da sunulabilir.
- **Çevrimiçi (İnternet) seçenekler.** Bir dizi çevrimiçi tedavi seçeneği vardır. Bu seçeneklerden bazıları canlı bir terapi seansı, bazıları ise çevrimiçi kurslar yoluyla gerçekleşir.

## Telefon ile Destek

- İlk değerlendirmelerimizin çoğu telefon üzerinden yapılıyor ve bazı tedavi seçenekleri için telefon üzerinden destek sağlıyoruz.

İhtiyaçlarınıza en uygun seçeneğin hangisi olacağını belirlemek için başlangıç değerlendirmenizdeki bir dizi seçenekten yararlanabileceksiniz.

## Uzun Vadeli Rahatsızlıklar (LTC'ler)

Uzun süreli fiziksel sağlık sorunlarına sahip kişilerin, yaygın ruh sağlığı sorunlarıyla karşı karşıya olma ihtimali en az 2 kat daha fazladır. Fiziksel sağlık sorunlarına sahip bireylere yönelik uygun tedavi sağlamak için uzmanı bir ekibimiz var. BDT'nin diyabet, KOAH veya kalp hastalığı gibi sorunlarla birlikte ruh halleriyle mücadele eden insanlar için çok yararlı olduğu kanıtlanmıştır.



## Ne kadar sürüyor?

Sunulan tedavi tipine bağlı olarak, seanslar yaklaşık 30 dakika ila 1 saat arasında sürmektedir. Toplam seans sayısı ihtiyaçlarınıza bağlıdır, ancak biz kısa süreli terapi hizmeti sunuyoruz.

## Ayrıca sunduklarımız:

- Gerektiğinde tercüme hizmetleri
- İhtiyacınız hizmet alanımızın dışında kalıyorsa, destek için diğer hizmetlere yönlendirme

## Hizmetimizden kimler yararlanabilir?

Hizmetimiz normalde Cambridgeshire veya Peterborough'da yaşayan ve bu bölgelerden birinde bir aile hekimine (GP) kayıtlı olan 17 yaş ve üstü kişiler içindir. Üst yaş sınırimiz yoktur.

## Ücreti ne kadar?

Bir NHS hizmeti olarak sunduğumuz tedaviler ücretsizdir.

## Hizmetten herkes yaralanabilir mi?

Psikolojik terapi herkes için değildir. Değişmeyi istemek ve buna hazır olmak önemlidir. Aşağıdaki gibi bazı durumlarda, kendiniz başvurmadan önce aile hekiminizle görüşmenizi öneririz:

- Geçmişte İstismara maruz kaldıysanız ve terapide buna odaklanmak istiyorsanız.
- Kendinize zarar veriyorsanız veya ciddi bir ruh hastalığı veya kişilik bozukluğu teşhisi konmuşsa.