

Где мы принимаем?

Терапевты работают на базе отделений в Кембридже, Питерборо, Хантингдоне, Марче и Висбече. Мы также проводим терапию в клиниках врачей общей практики и различных общественных учреждениях округа.

Время ожидания

Будьте готовы к тому, что после направления вам придется подождать какое-то время начала лечения. Время ожидания зависит от желаемого места приема, рекомендуемой терапии и текущего спроса на услугу. Во время оценки узнайте о предполагаемом времени ожидания на данный момент.

Партнерские агентства

Мы тесно сотрудничаем с партнерскими организациями:

MIND, Lawrence Way Counselling, The Group Therapy Centre, Insight Healthcare, Ieso Digital Health, Richmond Fellowship, Centre 33, Big White Wall and SilverCloud.



Как можно обратиться самому?

В первую очередь мы рекомендуем обратиться через сайт:

www.cpft.nhs.uk

Или же позвоните нашей группе по вопросам обращения по указанному ниже номеру, и они помогут вам. Сообщите, если у вас имеется длительное хроническое заболевание. Линия работает с 9:00 до 17:00, с понедельника по пятницу.

0300 300 0055

Данные экстренной связи

Если вы считаете, что испытываете морально-психический кризис и нуждаетесь в немедленной помощи, позвоните в нашу **службу первой помощи по телефону 111 и выберите вариант 2.**

Другие источники помощи включают:

- вашего семейного врача
- Samaritans по тел. 116 123 или эл. почте jo@samaritans.org

Свяжитесь с нами, чтобы получить дополнительную информацию о Службе психологического благополучия (IAPT) и дополнительные копии этой брошюры selfreferIAPT@cpft.nhs.uk

Последнее обновление: 16 мая 2018 г.



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

Тел. 01223 726789

Факс 01480 398501

www.cpft.nhs.uk

NHS

**Cambridgeshire and
Peterborough
NHS Foundation Trust**

CPFT - Служба психологического благополучия



Служба психологического благополучия (IAPT) предлагает лечение в Кембриджшире и Питерборо.

Обращайтесь через:

www.cpft.nhs.uk



Тел.: 0300 300 0055

Член Партнеров Кембриджского университета в области здравоохранения

Служба психологического благополучия СРФТ

Считается, что в любой момент времени 1 из 6 человек отвечает диагностическим критериям типичных проблем психического здоровья. Наша служба предлагает кратковременную психологическую терапию для таких проблем как депрессия, беспокойство, стресс, обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР), посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и низкая самооценка. Вам не нужен диагноз для того, чтобы попасть к нам на прием.

Предлагаемые процедуры

- **Управляемая самопомощь** для психологических проблем от легкой до умеренной тяжести
- **Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)** для проблем от легкой до умеренной тяжести
- **Другие терапевтические подходы**, такие как интерперсональная терапия (ИПТ) и десенсибилизация и переработка травм с помощью движения глаз (ДПДГ), могут быть доступны.
- **Семинары и курсы КПТ.** В зависимости от спроса в районе предлагается целый ряд семинаров и курсов от общих вводных до более специальных групп. Также доступны курсы по безоценочному осознанному наблюдению.
- **Онлайн терапия** Существует ряд вариантов получения онлайн терапии. Некоторые из них проводятся в режиме реального времени, а другие - в виде онлайн курсов.

• Телефонная поддержка.

Большинство наших первоначальных оценок проводятся по телефону, и мы также предлагаем телефонную поддержку как вариант терапии.

При проведении первоначальной оценки вы сможете поговорить о вариантах терапии, чтобы определить наиболее подходящий для ваших потребностей.

Хронические заболевания

Люди с хроническими заболеваниями по меньшей мере в два раза чаще страдают психическими расстройствами. Мы предлагаем специализированный подход к обеспечению надлежащего лечения людей с физическими заболеваниями. Доказано, что КПТ очень помогает людям, которые страдают перепадами настроения наряду с такими болезнями как диабет, ХОБЛ и сердечные заболевания.



Продолжительность

Сеанс занимает от 30 минут до 1 часа, в зависимости от предлагаемого лечения. Общее количество сеансов будет зависеть от ваших потребностей, но мы предлагаем услуги по кратковременной терапии.

Мы также предлагаем:

- Услуги по устному переводу
- Рекомендации других служб поддержки, если вы окажетесь за пределами нашей области обслуживания.

Кто может пользоваться услугами?

Служба работает с людьми в возрасте от 17 лет и старше, которые, как правило, проживают в Кембриджшире или Питерборо и стоят на учете у семейного врача в одном из этих графств. Верхнего возрастного предела нет.

Сколько стоят услуги?

Как и услуги Национальной системы здравоохранения NHS, предлагаемое нами лечение бесплатно.

Все ли могут пользоваться услугами?

Психологическая терапия не для всех. Важно желать измениться и быть готовым к этому. В некоторых случаях мы рекомендуем побеседовать с вашим семейным врачом, прежде чем вы обратитесь к нам, например:

- Если вы были жертвой насилия и хотите сосредоточиться на этом в терапии.
- Вы занимаетесь членовредительством или у вас диагностировано серьезное психическое заболевание или расстройство личности.