



for anxiety and depression

خدمة تحسين الوصول إلى العلاج (في شيفيلد هنا للمساعدة

SheffieldTalkingTherapies.nhs.uk

0114 226 4380

معًا نعمل لتحسين صحتك

مقدمة

مرحبًا بكم في خدمة تحسين الوصول إلى العلاج النفسي (IAPT) في شيفيلد. نحن نقدم مجموعة من العلاجات التحدث المجانية التابعة لخدمات الصحة الوطنية (NHS) لعلاج التوتر والرهاب والاكئاب لأي شخص يبلغ من العمر 18 عامًا أو أكثر ويعيش في شيفيلد أو يتلقى الرعاية من استشاري مقره في شيفيلد.

يمكننا مساعدتك في الوصول إلى الدعم المناسب لك من خلال مجموعة من العلاجات الفردية والدورات والبرامج عبر الإنترنت. يمكن لفريقنا من ممارسي الصحة النفسية والمعالجين النفسيين باستخدام العلاج السلوكي المعرفي والمستشارين تقديم مجموعة من الإجراءات التي تناسب ظروفك الشخصية.

يقدم فريق الصحة والعافية لدينا أيضًا دعمًا للمصابين بالتوتر والرهاب وتدني الحالة المزاجية من الأشخاص الذين يعانون من الظروف الطويلة الأجل التالية (LTCs):

الربو	والقلق بشأن الصحة
ما بعد السرطان (بعد	العلاج الناجح
لأمراض القلب)	القولون العصبي
الآلام المزمنة	الكوفيد الطويل الأجل
مرض الانسداد الرئوي المزمن	التهاب النخاع الدماغية/متلازمة
التعب المزمن	
السكري	أمراض الجلد
الإجهاد	الطنين

في كل عام، نساعد آلاف الأشخاص على الشعور بالتحسن وفعل المزيد مما يهتمهم في حياتهم.

كيف أحصل على المساعدة؟

نحن نعلم مدى صعوبة طلب المساعدة عندما تعاني. إذا كنت قد وصلت إلى هذا الحد، فقد اتخذت بالفعل خطوة أولى مهمة حقاً نحو التغيير.

لذلك إذا كنت تشعر بالإحباط أو التوتر أو الرهاب أو القلق أكثر من المعتاد أو إذا كنت قد توقفت عن الاستمتاع بالأشياء التي اعتدت عليها، فنحن هنا للمساعدة.

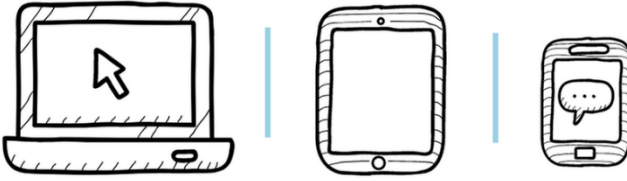
يمكنك إحالة نفسك إلى خدمة تحسين الوصول إلى العلاج النفسي (IAPT) دون الحاجة إلى التحدث مع طبيبك العام. املاً نموذج الإحالة البسيط الخاص بنا عبر الإنترنت أو اتصل بنا.

بمجرد أن نتلقى إحالتك، سنتصل بك لترتيب تقييم عبر الهاتف مع ممارس للصحة النفسية، حيث سنسألك عما تشعر به وسنقرر معاً الدعم المناسب لك.

المساعدة الذاتية

نحن نتفهم أنه ليس من السهل دائمًا التحدث عن الأشياء التي تزعجنا، لذلك إذا لم تكن مستعدًا للتحدث إلينا، فهناك الكثير من موارد المساعدة الذاتية التي قد تجدها مفيدة على موقعنا.

الأدلة متوفرة في شكل منشورات أو في شكل كتب مسموعة وتغطي مجموعة من المشاعر.



ستجدها عبر الإنترنت على:

Sheffielddtalkingtherapies.nhs.uk

self-help/ أو امسح رمز الاستجابة

السريعة



الدورات التي نقدمها

نحن نقدم مجموعة من الدورات لتعلم تقنيات أثبتت جدواها لمساعدتك في إدارة التوتر أو الحالة المزاجية السيئة أو الرهاب أو القلق.

نقدم أيضًا عددًا من الدورات التدريبية للمساعدة في تحسين صحتك إذا كنت تعاني من أحد الحالات الطويلة الأجل التي نعمل عليها.



قم بزيارة SheffieldTalkingTherapies.nhs.uk

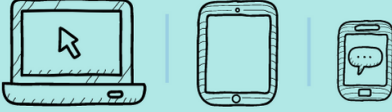
اتصل على 01142264380



للوصول إلى أي من دوراتنا، كل ما عليك فعله هو ملء نموذج الإحالة عبر الإنترنت أو الاتصال بنا.

بمجرد الانتهاء من إحالتك، سيُعرض عليك تقييم عبر الهاتف مع أحد ممارسي الصحة النفسية لدينا.

الدعم عبر الإنترنت



نحن نعلم أن القدرة على الذهاب إلى الدورات التدريبية أو العلاج الفردي ليس متاحًا للجميع، لذلك لديك المزيد من الخيارات في كيفية الوصول إلى الدعم.

سيلفر كلاود (Silvercloud) هي منصة عبر الإنترنت توفر لك وصولاً آمنًا إلى برامج مرنة لتعليمك تقنيات للتغلب على التوتر أو الحالة المزاجية السيئة أو الرهاب أو القلق.

يمكنك الوصول إلى سيلفر كلاود (Silvercloud) في أي وقت ومن أي مكان بواسطة جهاز الكمبيوتر أو الجهاز اللوحي أو الهاتف خاصتك.

تعتمد سيلفر كلاود (Silvercloud) على العلاج السلوكي المعرفي - وهو

طريقة فعالة للتعرف على الأفكار والمشاعر والسلوكيات وكيفية تأثيرها على بعضها البعض.

تعرف على المزيد عبر موقعنا:

Sheffielddalkingtherapies.nhs.uk/onlin

e-support أو امسح رمز الاستجابة السريعة



نصائح التوظيف

بالنسبة للكثيرين منا، يعد العمل جزءًا كبيرًا من حياتنا وهو المكان الذي نقضي فيه غالبية وقتنا.

عندما لا تشعر بأنك في أفضل حالاتك وتشعر بالقلق أو التوتر أو الرهاب، فمن الطبيعي أن يؤثر ذلك على عملك.

يمكن لمستشاري التوظيف لدينا تقديم المشورة والدعم السريعين مجانًا لمساعدتك على البقاء في العمل، أو العودة إلى العمل بعد فترة راحة.



Sheffielddalkingtherapies.nhs.uk

0114 226 4380

"لقد وجدت كل ذلك مفيداً، وهناك الكثير من المعلومات والأساليب لتجربتها وكان من المفيد سماع أعراض الآخرين"

"لقد ساعدت الدورة التدريبية ككل -
إنني أمر بوقت مرهق للغاية ولم يكن
من الممكن أن تكون أفضل من ذلك"

كيف يمكنني الوصول إلى المساعدة بشكل عاجل؟

اتصل بطبيبك العام أو بخط خدمات الصحة الوطنية المباشر NHS Direct على الرقم 111 أو خط المساعدة للصحة العقلية في شيفيلد على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع على 08088010440.

اتصل بخدمة الاستماع المجانية والسرية للسامريين (Samaritans) على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع على 116123. هم متاحون لأي شخص يشعر بالضيق.

في حالة الطوارئ، اتصل بالرقم 999 أو توجه إلى قسم الطوارئ في مستشفى نورذرن جنرال (Northern General Hospital)

معاً نعمل لتحسين صحتك