



for anxiety and depression

Sheffield Talking Therapies در شیفیلد Sheffield Sheffield) ((Talking Therapies اینجا برای کمک



[SheffieldTalkingTherapies.nhs.uk](https://www.sheffielddirect.nhs.uk/talking-therapies)



0114 226 4380

برای بهبود سلامت شما با یکدیگر کار می کنیم

معرفی

به بهبود دسترسی به خدمات روان درمانی شفیلد (Sheffield Talking Therapies) خوش آمدید. ما طیفی از صحبت درمانی رایگان ان اچ اس برای استرس، اضطراب و افسردگی به هر فرد ۱۸ سال به بالا که در شفیلد زندگی می کند یا اینکه تحت نظر یک مشاور مستقر در شفیلد است، ارائه می کنیم.

ما می توانیم به شما در دسترسی به حمایتی که برای شما مناسب است با طیفی از درمان های یک - به - یک، دوره های آموزشی و برنامه های آنلاین، کمک کنیم. تیم ما شامل درمانگران سلامت روان، روان درمانگران رفتار شناختی و مشاوران، می توانند به شما طیفی از مداخلات مناسب شرایط فردی شما ارائه کنند.

همچنین، تیم سلامت و تندرستی ما حمایت برای استرس، اضطراب و بدخلقی برای افرادی که با وضعیت های طولانی مدت زیر زندگی می کنند (LTCs)، ارائه می کند:

سرطان	فرا تر از
IBS	(به دنبال درمان موفق
مزم، کووید طولانی	وضعیت های قلبی)،
ME/CFS،	درد
وضعیت های پوستی	COPD
مفرط، وزوز گوش	دیابت،
	خستگی

هر ساله ما به هزاران نفر کمک می کنیم تا احساس بهتری داشته باشند و کارهای بیشتری که در زندگی برایشان مهم است انجام دهند.

چگونه می توانم کمک بگیرم؟

ما می دانیم چنانچه شما در تقلا هستید، درخواست کمک چقدر می تواند سخت باشد. اگر تا به اینجا پیش آمده اید، در واقع شما یک قدم اول بسیار مهم برای ایجاد تغییرات برداشته اید.

بنابراین اگر احساس بدخلقی، استرس، اضطراب میکنید، بیشتر از حد معمول نگران هستید یا از کارهایی که قبلا انجام می دادید لذت نمی برید، ما برای کمک کردن اینجا هستیم.

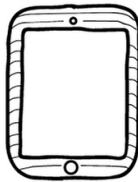
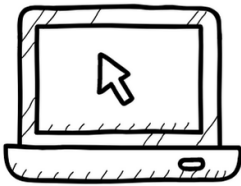
شما می توانید بدون نیاز به صحبت کردن با پزشک عمومی تان، خودتان را به Sheffield Talking Therapies ارجاع دهید. فرم ارجاع ساده آنلاین ما را پر کنید یا به ما تلفن کنید.

زمانی که ما فرم ارجاع شما را دریافت کنیم، به منظور ترتیب دادن یک ارزیابی تلفنی با یک درمانگر سلامت روان با شما تماس خواهیم گرفت، جاییکه از شما در مورد احساساتان سؤال خواهیم کرد و با یکدیگر در مورد یک حمایت مناسب برای شما تصمیم میگیریم.

خودیاری

ما درک می‌کنیم که همیشه آسان نیست در مورد چیزهایی که آزارمان می‌دهند صحبت کنیم، بنابراین اگر آماده صحبت کردن با ما نمی‌باشید، منابع خودیاری زیادی در وبسایت ما وجود دارد که ممکن است آنها را مفید بیابید.

این راهنمایی‌ها به صورت بروشور یا فرمت کتاب صوتی در دسترس هستند و طیفی از احساسات را دربرمیگیرند.



آنها را آنلاین پیدا کنید:

[Sheffieldtalkingtherapies.nhs.uk/self-help](https://www.sheffieldtalkingtherapies.nhs.uk/self-help) یا کد QR

را اسکن کنید.



دوره های آموزشی که ما ارائه می دهیم

ما مجموعه ای از دوره های آموزشی برای یادگیری تکنیک های اثبات شده برای کمک به شما در مدیریت استرس، بد خلقی، اضطراب یا نگرانی ارائه می دهیم.

همچنین اگر شما با یکی از وضعیت طولانی مدت که ما با آن کار می کنیم زندگی می کنید، ما تعدادی دوره های آموزشی برای کمک به بهتر کردن سلامت شما ارائه می کنیم.

از وبسایت [Visit Sheffieldtalkingtherapies.nhs.uk](http://VisitSheffieldtalkingtherapies.nhs.uk) دیدن فرمائید. 

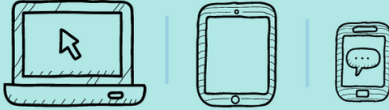


با تماس بگیرد. **01142264380**

تنها کاری که باید برای دسترسی به هر یک از دوره های آموزشی ما انجام دهید این است که فرم ارجاع آنلاین ما را پر کنید یا به ما تلفن کنید.

زمانی که فرم ارجاع آنلاین خود را کامل کردید، یک ارزیابی تلفنی با یکی از درمانگران سلامت روان ما به شما پیشنهاد می شود.

پشتیبانی آنلاین



ما می دانیم که رفتن به دوره های آموزشی یا درمان یک - به - یک برای همه مناسب نیست، بنابراین شما انتخاب های بیشتر در نحوه دسترسی به پشتیبانی دارید.

Silvercloud یک پلتفرم آنلاین است که دسترسی امن به برنامه های انعطاف پذیر برای آموزش تکنیک هایی برای غالب شدن بر استرس، بدخلقی، اضطراب یا نگرانی، به شما ارائه می دهد.

شما در هر زمان و مکانی می توانید به Silvercloud روی کامپیوتر، تبلت یا تلفن خود، دسترسی داشته باشید.

Silvercloud بر اساس درمان رفتار شناختی می باشد -

راهی مؤثر برای یادگیری درباره افکار، احساسات، رفتارها و اینکه چگونه بر یکدیگر اثر می گذارند.

از طریق وبسایت ما اطلاعات بیشتر کسب کنید:

SheffieldTalkingTherapies.nhs.uk/online

- support یا کد QR را اسکن کنید.



مشاوره استخدام

برای بسیاری از ما کار یک بخش بزرگ از زندگی مان است و جایی است که ما قسمت عمده وقت خود را سپری می کنیم.

زمانی که شما در بهترین حالت خود نبوده و نگران، تحت استرس یا مضطرب می باشید، قابل درک است که این می تواند روی کار شما تاثیر داشته باشد.

مشاوران استخدام ما می توانند مشاوره و پشتیبانی محرمانه رایگان برای کمک به شما برای باقی ماندن در کار، ارائه کنند.
یا برگشت به کار بعد از یک استراحت



Sheffielddtalkingtherapies.nhs.uk

0114 226 4380

"من تمامی آن را مفید یافتم، اطلاعات و تکنیک های بسیار برای آزمایش کردن، و شنیدن علائم افراد دیگر مفید بود"

تمامی دوره آموزشی به من کمک کرده است - من در حال گذر از یک زمان بخصوص استرس آور هستم و این دوره نمی توانست بهتر از این باشد.

چگونه به کمک اورژانسی دسترسی داشته باشم؟

با پزشک عمومی خود، ان اچ اس شماره مستقیم 111، یا خط کمک سلامت روان شفیلد ۲۴ ساعته ۷ روز هفته به شماره 0808801440، تماس بگیرید.

با خدمات شنود ساماریتینز ۲۴ (Samaritans) ساعته هفت روز هفته، محرمانه و رایگان به شماره 116123 آنها در دسترس هر فردی که احساس ناراحتی دارد هستند.

در مواقع اضطراری شماره 999 را شماره گیری کنید یا به بخش سوانح و اورژانس بیمارستان Northern General بروید.

برای بهبود سلامت شما با یکدیگر کار می کنیم