



for anxiety and depression

Lepszy Dostęp do Psychoterapii w Sheffield - Służymy pomocą



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



0114 226 4380

**Pracujemy razem, aby polepszyć Twoje
samopoczucie**

Wprowadzenie

Witamy w serwisie Improving Access to Psychological Therapies, IAPT (Lepszy Dostęp do Psychoterapii) w Sheffield. Wszystkim osobom powyżej 18 lat mieszkającym w Sheffield lub będącym pod opieką lekarza z Sheffield zmagających się ze stresem, lękami czy depresją oferujemy bezpłatną psychoterapię w ramach publicznej służby zdrowia (NHS).

Pomożemy Ci uzyskać odpowiednie wsparcie w formie indywidualnej psychoterapii, kursów czy szkoleń online. Nasz zespół specjalistów ds. dobrostanu psychicznego, psychoterapeutów pracujących w nurcie poznawczo-behawioralnych oraz psychologów prowadzi różne formy interwencji w zależności od Twoich indywidualnych potrzeb.

Zespół ds. zdrowia i dobrego samopoczucia oferuje również wsparcie dla osób zmagających się ze stresem, lękami oraz obniżonym nastrojem, u których wykryto następujące choroby przewlekłe:

Astma	Niepokój o zdrowie
Nowotwór (po	udanym leczeniu
choroby serca)	Zespół jelita wrażliwego
Przewlekły ból	Długi covid
POChP	Zespół przewlekłego
zmęczenia	
Cukrzyca	Problemy skórne
Zmęczenie	Szum w uszach

Co roku dajemy tysiącom ludzi szansę na lepsze samopoczucie i robienie tego, co jest dla nich najważniejsze.

Jak mogę uzyskać pomoc?

Wiemy, jak trudno jest zwrócić się o pomoc, gdy boryka się z problemami. Jeśli czytasz tę broszurę, to znaczy, że masz już za sobą pierwszy, bardzo ważny krok na drodze do wprowadzenia zmian.

Jeśli czujesz przygnębienie, stres, niepokój, martwisz się bardziej niż zazwyczaj lub nie sprawiają Ci już przyjemności rzeczy, które kiedyś sprawiały Ci przyjemność, to możemy Ci pomóc.

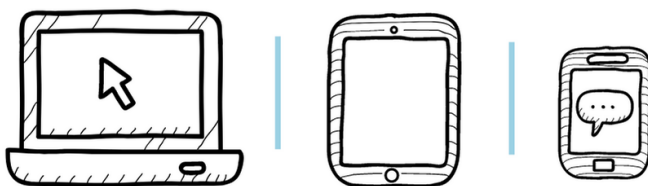
Możesz sam zgłosić do naszego serwisu IAPT bez potrzeby konsultacji z lekarzem rodzinnym. Wypełnij przez internet prosty wniosek o skierowanie lub zadzwoń do nas.

Po otrzymaniu skierowania skontaktujemy się z Tobą i umówimy na rozmowę telefoniczną z psychologiem, podczas której porozmawiamy o Twoim samopoczuciu i wspólnie wybierzemy odpowiednią dla Ciebie formę wsparcia.

Samopomoc

Rozumiemy, że mówienie o tym, co nas trapi, nie zawsze jest łatwe, więc jeśli nie jesteś jeszcze gotowy, by z nami porozmawiać, to możesz skorzystać z materiałów do samopomocy dostępnych na naszej stronie.

Przewodniki są dostępne w formie ulotek lub audiobooków i poruszają tematykę związaną z różnymi emocjami.



Można je znaleźć na stronie:
SheffieldTalkingTherapies.nhs.uk/self-help lub skanując kod QR



Nasze kursy

Prowadzimy wiele kursów, na których można nauczyć się sprawdzonych technik ułatwiających radzenie sobie ze stresem, obniżonym nastrojem, lękami i zmartwieniami.

Oferujemy również liczne kursy, które pozwolą na poprawę samopoczucia osobom cierpiącym na jedną z wymienionych przez nas chorób przewlekłych.



Wejdź na stronę



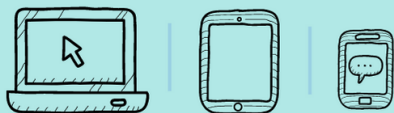
[SheffieldTalkingTherapies.nhs.uk](https://www.sheffieldtalkingtherapies.nhs.uk)

Zadzwoń 0114 226 4380

Aby uzyskać dostęp do dowolnego kursu, wystarczy, że wypełnisz wniosek online lub skontaktujesz się z nami telefonicznie.

Po wysłaniu skierowania zostaniesz umówiony na rozmowę telefoniczną z jednym z naszych psychologów.

Wsparcie online



Wiemy, że uczestnictwo w kursach lub indywidualna psychoterapia nie są dla wszystkich, dlatego dostępne są również inne formy wsparcia.

Silvercloud to platforma internetowa, która oferuje bezpieczny dostęp do elastycznych programów uczących technik walki ze stresem, obniżonym nastrojem, lękami czy zmartwieniami.

Z Silvercloud można korzystać w dowolnym miejscu i czasie za pomocą komputera, tabletu lub telefonu.

Silvercloud opiera się na psychoterapii poznawczo-behawioralnej

- skutecznej metodzie poznawania swoich myśli, uczuć i zachowań oraz tego, jak oddziałują one na siebie nawzajem.

Więcej informacji znajduje się na naszej stronie:

SheffieldTalkingTherapies.nhs.uk/online-support lub skanując kod QR



Wskazówki odnośnie zatrudnienia

Dla wielu z nas życie zawodowe stanowi dużą część naszego życia i to w pracy spędzamy zdecydowaną większość czasu.

Kiedy nie czujemy się na siłach, jesteśmy zmartwieni, zestresowani lub niespokojni, to zrozumiałe jest, że może to wpływać na naszą pracę.

Nasi doradcy ds. zatrudnienia udzielają bezpłatnych, poufnych porad oraz wsparcia, aby pomóc Ci w utrzymaniu pracy, lub powrotu do pracy po przebie.



 [Sheffielddisabilitysupport.nhs.uk](https://www.sheffielddisabilitysupport.nhs.uk)

 0114 226 4380

"Wszystko mi się przydało, mnóstwo informacji oraz technik, które można wypróbować. Pomogło mi też poznanie objawów innych osób".

"Cały kurs okazał się niezwykle przydatny - przeżywam obecnie niezwykle stresujący okres w życiu, więc nie mogłem trafić lepiej".

Jak uzyskać natychmiastową pomoc?

Skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym, z NHS Direct pod numerem 111 lub z całodobową infolinią ds. zdrowia psychicznego w Sheffield pod numerem 0808 8010440

Zadzwoń pod bezpłatny i anonimowy numer Samarytan 116 123 dostępny przez całą dobę, 7 dni w tygodniu. Są oni do dyspozycji każdego, kto znajduje się w trudnej sytuacji

W nagłych przypadkach zadzwoń pod numer 999 lub udaj się na szpitalny oddział ratunkowy (A&E) w Northern General Hospital.

Pracujemy razem, aby polepszyć Twoje samopoczucie