



for anxiety and depression

Služby IAPT Sheffield sú tu, aby vám pomohli



SheffieldTalkingTherapies.nhs.uk



0114 226 4380

Spolupráca na zlepšení vašej duševnej pohody

Úvod

Vítajú vás služby na zlepšovanie prístupu k psychologickým terapiám v Sheffielde (IAPT). Ponúkame širokú škálu bezplatných NHS terapií vo forme rozhovoru na zvládanie stresu, úzkostí a depresie. Tieto terapie sú pre každého, kto má viac ako 18 rokov a žije v Sheffielde alebo je v starostlivosti lekára sídliaceho v Sheffielde.

Môžeme vám pomôcť získať prístup k vhodnej podpore, ktorá zahrňuje širokú škálu individuálnych terapií, kurzov a programov dostupných online. Náš tím odborníkov v oblasti psychológie, kognitívno-behaviorálnej terapie a psychologického poradenstva ponúka široké spektrum služieb v závislosti od vašich individuálnych okolností.

Náš tím v oblasti zdravia a duševnej pohody ponúka tiež podporu na zvládanie stresu, úzkosti a zlej nálady pre ľudí trpiacimi nasledujúcimi ochoreniami dlhodobého charakteru (LTC):

Astma	Hypochondria
Prekonanie rakoviny(po úspešnej liečbe)	Ochorenia srdca
Chronické bolesti	Syndróm dráždivého čreva
CHOCHP	Long covid
Cukrovka	Syndróm chronickej únavy
Únava	Kožné ochorenia
	Tinitus

Pomáhame tisícom ľudí každý rok, aby sa cítili lepšie a robili viac toho, na čom im záleží v ich živote.

Ako získam pomoc?

Vieme, aké ťažké je požiadať o pomoc, keď sa trápíte. Ak ste sa dostali až sem, urobili ste už skutočne dôležitý prvý krok k dosiahnutiu zmien.

Ak sa teda cítite na dne, v strese, máte úzkosti, znepokojujete sa viac, ako je bežné, alebo ste si prestali užívať veci, ktoré ste kedysi mali tak radi, sme tu a radi vám pomôžeme.

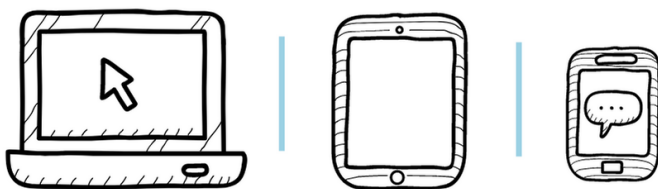
Môžete sa odporučiť k službám IAPT sami bez rozhovoru so svojím praktickým lekárom. Vyplňte náš jednoduchý formulár online alebo nám zavolajte.

Kontaktujeme vás, keď obdržíme vaše odporúčanie, a dohodneme sa na telefonickú konzultáciu s odborníkom v oblasti duševného zdravia, na ktorej sa vás opýtame, ako sa cítite a spolu nájdeme vhodnú podporu.

Svojpomoc a sebazdokonaľovanie

Chápeme, že nie je vždy ľahké hovoriť o veciach, ktoré nás trápia. Ak sa teda zatiaľ necítite na to, aby ste sa s nami pohovárali, existuje veľa zdrojov informácií na svojpomocné riešenie problémov, ktoré nájdete na našej stránke.

Tieto zdroje sú k dispozícii ako letáky alebo vo formáte audioknihy a pokrývajú informácie o celom rade pocitov.



Nájdete ich online na stránke:
SheffieldTalkingTherapois.nhs.uk/self-help
alebo nasnímaním QR kódu



Naša ponuka kurzov

Poskytujeme širokú škálu kurzov, aby ste sa mohli naučiť osvedčené techniky, ktoré vám pomôžu zvládnuť stres, zlú náladu, úzkosť alebo obavy.

Ponúkame tiež niekoľko kurzov, ktoré vám pomôžu zlepšiť duševné zdravie, ak trpíte niektorým z vyššie uvedených ochorení dlhodobého charakteru.



Navštívte stránku SheffieldTalkingTherapies.nhs.uk.



Zavolajte na číslo 0114 226 4380.

Ak sa chcete zapísať do niektorého z našich kurzov, musíte vyplniť formulár online alebo nám zavolať.

Keď sa k nám odporučíte, ponúkžeme vám telefonickú konzultáciu s naším odborníkom v oblasti duševného zdravia.

Online podpora



Vieme, že kurzy alebo individuálna terapia nie sú pre každého, takže existujú ďalšie možnosti, ako získať pomoc.

Silvercloud je online platforma, ktorá ponúka bezpečný prístup k flexibilným programom. Tieto programy vás naučia techniky na prekonanie stresu, zlej nálady, úzkosti alebo obáv.

Platforma Silvercloud je dostupná kedykoľvek a kdekoľvek na počítači, tablete alebo telefóne.

Platforma Silvercloud je založená na kognitívno-behaviorálnej terapii -

efektívny spôsob, ako sa naučiť viac o myšlienkach, pocitoch, správaní a o tom, ako sa navzájom ovplyvňujú.

Viac informácií nájdete na našej webovej stránke:
SheffieldTalkingTherapies.nhs.uk/self-help alebo nasnímaním QR kódu.



Poradenstvo v oblasti zamestnávania

Mnohú z nás považujú prácu za obrovskú súčasť života. Trávime v nej veľkú väčšinu času.

Je pochopiteľné, že ak sa necítite najlepšie a máte obavy, úzkosti alebo ste v strese, môže to mať vplyv na vašu prácu.

Naši poradcovia v oblasti zamestnanosti vám radi ponúknu bezplatné a dôverné poradenstvo a podporu, aby ste mohli naďalej chodiť do práce alebo sa vrátili do práce po prestávke.



 [Sheffielddtalkingtherapies.nhs.uk](https://sheffielddtalkingtherapies.nhs.uk)

 0114 226 4380

„Všetky informácie a odporučené techniky mi boli prínosom. Pomohlo mi, že sme sa s inými ľuďmi porozprávali o svojich príznakoch.“

„Celý kurz mi pomohol - prechádzam obzvlášť stresujúcim obdobím a ten kurz mi presne sadol.“

Ako získam naliehavú pomoc?

Kontaktujte svojho praktického lekára, službu NHS Direct na čísle 111 alebo nepretržitú linku pomoci duševného zdravia v Sheffielde na čísle 0808 8010440.

Zavolajte Samaritánom na číslo 116 123. Poskytujú nepretržitú, bezplatnú a dôvernú službu a radi si vás vypočujú. Sú tu pre každého, kto sa trápi.

V prípade núdze zavolajte na číslo 999 alebo navštívte pohotovosť v nemocnici Northern General Hospital.

Spolupráca na zlepšení vašej duševnej pohody