

Introduction to Healthy Minds

Спільна робота зادля вдосконалення самопочуття

**Ви занепокоєні, тривожитесь чи почуваєтесь на межі?
Відчуваєте погіршення настрою, пригнічення чи стрес?**

**Ми можемо допомогти. Наші безкоштовні послуги розмовної терапії в рамках NHS
можуть надати хорошу підтримку
в потрібний час.**



Щоб забронювати ваш 1-й прийом зараз:

зіскануйте **QR-код**

або завітайте на вебсайт **www.healthymindsbucks.nhs.uk**

або наберіть номер **01865 901 600**

або відправте повідомлення з текстом **TALK**

і своїм іменем на номер **07798 667169**



Ми готові допомогти

Більшість із нас час від часу відчуває занепокоєння, тривогу, пригніченість або стрес у відповідь на те, що відбувається в нашому житті. Для більшості людей це триває недовго, натомість в інших це може викликати тривалі страждання та відчуття безнадійності щодо майбутнього, що може впливати на якість життя.

Такі відчуття можуть вплинути на вашу роботу, відносини та стан здоров'я. Емоції можуть впливати на ваше тіло, а також на ваш розум. У вас може спостерігатися ряд різних симптомів, включно з утрудненим диханням, головними болями, болем у животі, труднощами зі сном або відсутністю концентрації.

Якщо ви відчуваєте труднощі та визнаєте, що потребуєте підтримки, організація Healthy Minds може вам допомогти. Для цього ваш вік повинен становити від 18 років і ви маєте бути зареєстрованими в лікаря загальної практики в графстві Бакінгемшир.

Ми пропонуємо низку безкоштовних психологічних терапевтичних методів, які рекомендовані Національним інститутом охорони здоров'я та вдосконалення медичної допомоги (NICE), для вирішення багатьох труднощів. Ми дотримуємося поетапної моделі, щоб вирішити, який варіант лікування є для вас найбільш клінічно доцільним.

З якими труднощами ми можемо допомогти:

- Знижений настрій
- Тривога й хвилювання
- Тривожність щодо питань здоров'я
- Специфічні фобії та страхи
- Соціальна тривога
- Паніка
- Обсесивно-компульсивний розлад
- Посттравматичний стресовий розлад
- Труднощі, пов'язані з працевлаштуванням

Наші медичні фахівці також можуть допомогти вам упоратися з емоційним впливом тривалого захворювання, як-от цукрового діабету, захворювання серця, хронічного обструктивного захворювання легень або хронічного болю. Ми також надаємо відомості про багато організацій та послуг для додаткової допомоги.

Як ми можемо допомогти

Ми пропонуємо дієву розмовну терапію та практичну підтримку, щоб:

- зрозуміти, чому ви відчуваєтеся саме так
- з'ясувати взаємозв'язки між вашими відчуттями, думками, симптомами та поведінкою
- з'ясувати, що ви хотіли б змінити
- визначити нові способи справлятися зараз та в подальшому
- допомогти вам із працевлаштуванням або вирішенням труднощів із роботою

Ми зв'яжемося з вами особисто, телефоном або онлайн і регулярно підтримуватимемо з вами зв'язок, щоб допомогти вам одужати.

Наші консультанти з питань працевлаштування можуть допомогти зберегти вашу роботу, знайти нову або повернутися на роботу після хвороби.

Дуже раджу скористатися цією можливістю. Спершу відчувалася тривога, та з кожним сеансом щотижня мені вдавалося відчувати дедалі більшу користь.

Звернення за допомогою може здатися найважчим кроком. Проте іноді це простіше, ніж вам здається...

Як отримати допомогу

Ви можете забронювати свій 1-й прийом:

- **Онлайн** — завітавши на наш вебсайт:
www.healthymindsbucks.nhs.uk
(або скористайтеся QR-кодом на передній стороні цього буклета)
- За номером телефону **01865 901 600**
- Надіславши текстове повідомлення **TALK**
та ваше ім'я на номер: **07798 667169**
- Електронною поштою: **healthy.minds@oxfordhealth.nhs.uk**
- Або ж ваш лікар загальної практики чи інший медичний або соціальний працівник може зробити вам направлення

Багато людей віддають перевагу заповнювати онлайн-форми направлення на нашому вебсайті Healthy Minds. Таким чином можна самостійно обирати та бронювати телефонний прийом для проведення оцінки на зручний для вас час і день.

Зазвичай ми пропонуємо первинну зустріч упродовж 3—5 днів після направлення, під час якої клінічний фахівець обговорює потреби клієнта та пояснює, які варіанти допомоги чи підтримки доступні.



Умови та положення щодо доступу до наших послуг

Щоб дізнатися про умови та положення, зіскануйте цей QR-код:



Або ж ви можете завітати на наш вебсайт:

www.oxfordhealth.nhs.uk/healthyminds/terms-and-conditions/

Служба з питань консультування та зв'язків із пацієнтами (PALS):

Номер телефону для безкоштовних викликів: **0800 328 7971**

Ел. пошта: **pals@oxfordhealth.nhs.uk**

Oxford Health NHS Foundation Trust

Trust Headquarters, Littlemore Mental Health Centre

Sandford Road, Littlemore, Oxford, OX4 4XN



Ця брошура може бути доступна різними мовами

If you would like to have this information translated into a different language, please contact the Healthy Minds Team at:

healthy.minds@oxfordhealth.nhs.uk

إذا كنتم ترغبون في الحصول على المعلومات مترجمة إلى لغة أخرى، يُرجى

التواصل مع فريق عبر Healthy Minds البريد الالكتروني:

healthy.minds@oxfordhealth.nhs.uk

আপনি এই তথ্য অন্য ভাষায় অনুবাদ করাতে চাইলে, অনুগ্রহ করে হেলিথ মাইন্ডস্ টিম-এর সাথে এই ই-মেল ঠিকানায় যোগাযোগ করুন:

healthy.minds@oxfordhealth.nhs.uk

如需将此信息翻译成其他语言，请联系 Healthy Minds 团队：

healthy.minds@oxfordhealth.nhs.uk

Jeśli chcesz uzyskać informacje przetłumaczone na inny język,

skontaktuj się z zespołem Healthy Minds pod adresem:

healthy.minds@oxfordhealth.nhs.uk

Se pretender traduzir esta informação para outro idioma,

contacte a equipa Healthy Minds através do endereço:

healthy.minds@oxfordhealth.nhs.uk

اگر آپ کسی مختلف زبان میں اس معلومات کا ترجمہ چاہتے ہیں تو

برائے مہربانی ہیلڈی مائنڈز ٹیم سے اس پر رابطہ کریں:

healthy.minds@oxfordhealth.nhs.uk