Healthy Minds
IAPT Бакингемшира

Улучшение доступа к психологической терапии

NHS
Oxford Health
NHS Foundation Trust

Введение в программу Healthy Minds

Совместная работа для улучшения благосостояния

Вы нервничаете, беспокоитесь или не находите себе места? Чувствуете подавленность, депрессию или стресс?

Мы можем помочь. Наша бесплатная служба разговорной терапии NHS поможет вам в трудную минуту.

Запишитесь на первый прием прямо сейчас:
отсканируйте QR-код,
посетите сайт www.healthymindsbucks.nhs.uk,
позвоните по номеру 01865 901 600
или отправьте смс-сообщение со словом TALK и вашим именем по номеру 07798 667169

www.healthymindsbucks.nhs.uk

Мы здесь, чтобы помочь

Большинство из нас время от времени испытывают беспокойство, тревогу, подавленность или стресс в ответ на то, что происходит в нашей жизни. Для большинства людей это кратковременное явление, для других же оно может вызывать постоянный дистресс и чувство безнадежности в отношении будущего, что влияет на качество жизни.

Такие чувства могут повлиять на работу, отношения и здоровье. Эмоции могут влиять как на тело, так и на разум. У вас может быть целый ряд различных симптомов, включая затрудненное дыхание, головные боли, боли в желудке, трудности со сном или отсутствие концентрации.

Если вы испытываете трудности и понимаете, что вам нужна поддержка, вам может помочь организация Healthy Minds. Вам должно быть больше 18 лет, и вы должны быть зарегистрированы у врача в Бакингемшире.

Мы предлагаем ряд бесплатных психологических терапий, которые рекомендованы Национальным институтом клинического совершенства (NICE) для решения различных проблем. Мы придерживаемся модели поэтапного лечения и используем ее, чтобы решить, какое лечение наиболее подходит вам с клинической точки зрения.

Мы можем помочь в решении следующих проблем:

- **Подавленное настроение**
- **Тревожность и беспокойство**
- **Беспокойство о здоровье**
- **Специфические фобии или страхи**
- **Социальное беспокойство**
- **Паника**
- **Обсессивно-компульсивное расстройство**
- **Посттравматическое стрессовое расстройство**
- **Трудности, связанные с трудоустройством**

Наши терапевты также могут помочь вам справиться с эмоциональным воздействием долгосрочного заболевания, такого, как диабет, заболевание сердца, хроническая обструктивная болезнь легких или хроническая боль. Мы также можем предоставить вам информацию о широком спектре организаций и служб, которые могут предложить дополнительную помощь.

Как мы можем помочь

Мы предлагаем эффективную разговорную терапию и практическую поддержку, чтобы:

- **понять, почему вы чувствуете себя так, как чувствуете;**
- **изучить связь между вашими чувствами, мыслями, симптомами и поведением;**
- **выяснить, что бы вы хотели изменить;**
- **открыть для вас новые способы преодоления стресса сейчас и в будущем;**
- **помочь вам с трудоустройством или решить проблемы на работе.**

Для того чтобы помочь вам в восстановлении, мы будем общаться с вами лично, по телефону или по интернету и регулярно поддерживать с вами связь.

Наши консультанты по трудоустройству могут помочь вам сохранить работу, найти новую или вернуться на работу после болезни.

Обращение за помощью может показаться самым трудным шагом. Но часто это проще, чем вы думаете...

Я очень рекомендую это сделать. Вначале я волновалась, но по мере продолжения еженедельных занятий я все больше чувствовала пользу.

Как получить помощь

На первый прием можно записаться:

- **По интернету – на нашем веб-сайте: www.healthymindsbucks.nhs.uk (или отсканировав QR-код, указанный на обложке данной брошюры)**
- **Позвонив по номеру 01865 901 600**
- **Отправив смс-сообщение со словом TALK и своим именем по номеру: 07798 667169**
- **По эл. почте: healthy.minds@oxfordhealth.nhs.uk**
- **Вас может направить к специалисту ваш терапевт или любой другой медицинский или социальный работник.**

Большинство людей без труда заполняют форму направления на нашем веб-сайте Healthy Minds. После этого вы можете самостоятельно выбрать и записаться на прием для проведения оценки вашего состояния по телефону на удобное для вас время и день.

Первый визит, как правило, назначается в течение 3-5 дней после вашего обращения. Во время визита терапевт обсудит с вами ваши потребности и разъяснит, какие варианты помощи или поддержки могут быть вам предложены.

Положения и условия предоставления услуг

Для получения информации о наших Положениях и условиях пожалуйста, отсканируйте этот QR-код:

Вы также можете посетить наш веб-сайт:
www.oxfordhealth.nhs.uk/healthyminds/terms-and-conditions/

Служба консультирования и связи с пациентами (PALS):

Бесплатный телефон: **0800 328 7971**
Эл. почта: **pals@oxfordhealth.nhs.uk**

Доверительный фонд Национальной службы здравоохранения Oxford Health
Центральный офис, Littlemore Mental Health Centre
Sandford Road, Littlemore, Oxford, OX4 4XN

Данную брошюру можно получить на разных языках

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 الاوني:
healthy.minds@oxfordhealth.nhs.uk

আপনি এই তথ্য অন্য ভাষায় অনুবাদ করাতে চাইলে, অনুগ্রহ করে হেল্থি 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 ہیلدی مائنڈز ٹیم سے اس پر رابطہ کریں:
healthy.minds@oxfordhealth.nhs.uk

CS53758 NHS Creative 2022

Станьте членом нашего Доверительного фонда
www.ohftnhs.uk/membership