



Zwiększanie dostępu do
terapii psychologicznych



Oxford Health
NHS Foundation Trust

Informacje na temat programu Healthy Minds

Wspólna praca w celu poprawy samopoczucia

**Czy jesteś zdenerwowany, niespokojny lub spięty?
Odczuwasz przygnębienie, depresję lub stres?**

Możemy Ci pomóc. Nasze bezpłatne usługi NHS w zakresie terapii poprzez rozmowy mogą zapewnić Ci wsparcie w czasie, kiedy tego potrzebujesz.



Aby umówić się na pierwszą wizytę:
zeskanuj kod QR,
odwiedź stronę www.healthymindsbucks.nhs.uk,
zadzwoń pod numer 01865 901 600
lub wyślij SMS o treści TALK i podaj swoje imię
i nazwisko pod numer 07798 667169



www.healthymindsbucks.nhs.uk

Jesteśmy, by Ci pomóc

Większość z nas od czasu do czasu odczuwa zmartwienie, niepokój, przygnębienie lub stres w reakcji na wydarzenia w naszym życiu.

U większości osób jest to krótkotrwałe, u innych może powodować ciągły niepokój i poczucie utraty nadziei na przyszłość, co może wpływać na jakość życia.

Takie samopoczucie może wpływać na pracę, relacje i zdrowie. Emocje mogą wpływać zarówno na ciało, jak i na umysł. Możesz mieć szereg różnych objawów, takich jak trudności z oddychaniem, bóle głowy, brzucha, trudności ze snem czy brak koncentracji.

Jeśli doświadczasz trudności i zdajesz sobie sprawę, że potrzebujesz wsparcia, Healthy Minds może Ci pomóc. Musisz mieć ukończone 18 lat i być zarejestrowany(-a) u lekarza pierwszego kontaktu w Buckinghamshire.

Oferujemy szereg bezpłatnych terapii psychologicznych, które są zalecane przez National Institute of Clinical Excellence (NICE) w przypadku różnych trudności. Stosujemy model opieki stopniowej i używamy go, aby zdecydować, która terapia jest dla Ciebie najbardziej odpowiednia z klinicznego punktu widzenia.

Możemy pomóc w następujących przypadkach:

- Obniżony nastrój
- Lęk i zmartwienie
- Niepokój o zdrowie
- Specyficzne fobie lub lęki
- Lęk społeczny
- Panika
- Zaburzenia obsesyjno-kompulsywne
- Zespół stresu pourazowego
- Problemy związane z zatrudnieniem

Nasi specjaliści mogą również pomóc Ci poradzić sobie z emocjami wywołanymi przez życie z długotrwałą chorobą, taką jak cukrzyca, choroba serca, przewlekła obturacyjna choroba płuc lub przewlekły ból. Możemy też udzielić Ci informacji na temat wielu organizacji i usług, które mogą zaoferować dodatkową pomoc.

Jak możemy Ci pomóc

Oferujemy skuteczne terapie i praktyczne wsparcie, abyś:

- **Zrozumiał/a, dlaczego czujesz się tak, jak się czujesz**
- **Przyjrzał/a się związkowi między Twoimi uczuciami, myślami, objawami i zachowaniami**
- **Dowiedział/a się, co chcesz zmienić**
- **Odkrył/a nowe sposoby radzenia sobie teraz i w przyszłości**
- **Był/a w stanie zdobyć nowe zatrudnienie lub rozwiązać problemy z zatrudnieniem**

Będziemy regularnie kontaktować się z Tobą osobiście, telefonicznie lub przez Internet, aby pomóc Ci w powrocie do zdrowia.

Nasi doradcy ds. zatrudnienia mogą pomóc Ci w utrzymaniu pracy, znalezieniu nowego zatrudnienia lub powrocie do pracy po zwolnieniu lekarskim.

**Naprawdę to polecam.
Na początku byłem niespokojny,
ale z każdym tygodniem sesji
coraz bardziej odczuwałem
korzyści.**

**Zwrócenie się o pomoc może
wydawać się najtrudniejszym
krokiem. Ale często
jest to łatwiejsze,
niż myślisz...**

Jak uzyskać pomoc

Możesz umówić się na pierwszą wizytę:

- Online – odwiedzając naszą stronę:
www.healthymindsbucks.nhs.uk
(możesz też użyć kodu QR z przodu tej ulotki)
- Telefonicznie pod numerem **01865 901 600**
- Wysyłając SMS o treści „TALK” i podając swoje imię i nazwisko pod numer: **07798 667169**
- Poprzez e-mail: **healthy.minds@oxfordhealth.nhs.uk**
- Skierowanie może też wystawić Twój lekarz pierwszego kontaktu lub każdy inny pracownik służby zdrowia lub opieki społecznej.

Dla większości osób wypełnienie formularza online na stronie Healthy Minds jest łatwe. Następnie możesz sam wybrać i zarezerwować konsultację telefoniczną w dogodnym dla Ciebie terminie.

Zaproponujemy Ci wstępną wizytę, zwykle w ciągu 3–5 dni od Twojego zgłoszenia, na której nasz pracownik zada Ci pytania odnośnie Twoich trudności i wyjaśni, jakie są dostępne opcje pomocy lub wsparcia.



Regulamin dostępu do naszej usługi

Aby uzyskać informacje o naszym Regulaminie,
zeskanuj ten kod QR:



Możesz też odwiedzić naszą stronę internetową:

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

Patient Advice and Liaison Service (PALS, Wydział ds. Porad
i Kontaktów z Pacjentami):

Bezpłatna infolinia: **0800 328 7971**

E-mail: **pals@oxfordhealth.nhs.uk**

Oxford Health NHS Foundation Trust

Trust Headquarters, Littlemore Mental Health Centre

Sandford Road, Littlemore, Oxford, OX4 4XN



Ta ulotka może być udostępniona w różnych językach

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 করতে 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