

Полностью изменился мой образ мышления, и мы оба не можем поверить в изменение моего отношения и изменение моего здоровья.

Мне понравились еженедельные телефонные разговоры, потому что это также позволяет мне поразмышлять о том, чего я добился за неделю.

Что включает в себя терапия?

Разговорная терапия обычно предполагает еженедельные встречи с сотрудниками Lincolnshire Talking Therapies для работы над вашими трудностями. Вы должны быть готовы посещать эти занятия и иметь возможность выполнять определенную работу дома в рамках подготовки к следующей встрече.

Программа Lincolnshire Talking Therapies предназначена для лечения психических расстройств легкой и средней степени тяжести. Это не служба экстренной помощи. Если вам нужна срочная помощь, обратитесь к своему терапевту или в его круглосуточную службу.

Альтернативные услуги поддержки подробно описаны ниже:

- Номер телефона NHS 111
- Samaritans 116 123
- Sane Line - 0300 304 7000 (16:30-22:30)
- Телефон доверия для пожилых людей The Silver Line 0800 470 8090
- Телефон единой точки доступа - 0303 123 4000 (24 часа в сутки)
- Вы также можете обратиться в местное отделение неотложной помощи, если вы не в состоянии обеспечить свою безопасность или если вы причинили себе вред и нуждаетесь в медицинской помощи.

If you would like this leaflet in another language or format, such as Braille, large print or audio, please contact:

如果您想要將本傳單用其他語言或格式，例如盲文、大號字體或音頻來顯示，請聯繫：

如果您想要將本傳單用其他語言或格式，例如盲文、大號字體或音頻來顯示，請聯繫：

Jeżeli chcieliby Państwo otrzymać kopię ulotki w innym języku lub formacie, np. w alfabecie Braille'a, w powiększonym druku lub jako nagranie audio, prosimy skontaktować się z:

Se pretende una cópia deste folheto noutra idioma ou formato, tal como Braille, letra de imprensa ou áudio, contacte por favor:

Если вам нужна данная информация на другом языке или в ином формате, как, например, шрифтом Брайля, крупным шрифтом или в аудиоформате, пожалуйста, обращайтесь:

Single Point of Access Contact Centre

Sycamore Unit
Beacon Lane
Grantham NG31 9DF

Тел: 0303 123 4000 (оплачивается по местному тарифу)
Факс: 01476 579011

Электронная почта: lincs.spa@nhs.net
www.lincolshiretalkingtherapies.nhs.uk

Communications Team

Lincolnshire Partnership NHS Foundation Trust
E: lpft.communications@nhs.net

Были предприняты все усилия для того, чтобы информация в этой брошюре была верной на момент печати. Однако изменения в законодательстве могут привести к тому, что со временем некоторые сведения в этой брошюре могут устареть.

К любому человеку, пользующемуся нашими услугами, всегда будут относиться с достоинством, а его религиозные и культурные потребности будут учитываться там, где это практически возможно.

Траст полностью соблюдает требования по защите данных и конфиденциальности: Требования Кодекса практики NHS

Опубликовано: май 2023 г.

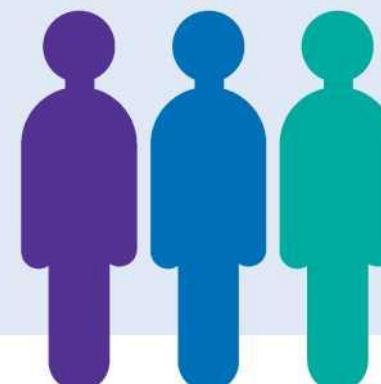
NHS

**Lincolnshire
Talking Therapies**

1 из 4

люди испытывают проблемы с грустью, стрессом, беспокойством и тревогой.

Вы не одиноки.



Обратитесь к специалистам Lincolnshire Talking Therapies, чтобы быстро и легко получить доступ к целому ряду терапевтических услуг.

www.lincolshiretalkingtherapies.nhs.uk

0303 123 4000



for anxiety and depression

Service provided by Lincolnshire Partnership NHS Foundation Trust

Мне показалось, что на курсе было предложено все, что мне было нужно. В итоге мне предстояло взять ^{всю} чему я научился, и продолжать ^{менять} свою жизнь к лучшему для себя и своей семьи.

Мои занятия оказали огромное влияние на мою способность жить каждый день и позволили мне вернуться на работу гораздо более уверенным в себе человеком. Спасибо!

Что такое Lincolnshire Talking Therapies?

Психическое здоровье есть у каждого человека. Каждый четвертый человек в тот или иной момент своей жизни испытывает проблемы с психическим здоровьем. Вам не нужно бороться в одиночку! Lincolnshire Talking Therapies предоставляет краткосрочную терапию для людей с распространенными психическими расстройствами. Это БЕСПЛАТНАЯ и конфиденциальная служба NHS для всех жителей Линкольншира в возрасте от 16 лет и старше, испытывающих стресс, несчастье, депрессию, грусть, беспокойство или тревогу.

Как мне поможет Линкольнширская разговорная терапия?

Наша команда опытных и квалифицированных специалистов будет работать с вами, чтобы помочь вам понять ваши проблемы и показать вам новый способ их решения. У вас будет возможность рассказать о своих трудностях в конфиденциальной и не предвзятой обстановке. Затем вы получите индивидуально подобранный комплекс лечения, который поможет вам вернуться на путь выздоровления.

Более подробную информацию можно получить на сайте www.lincolshiretalkingtherapies.nhs.uk.

Как работает Lincolnshire Talking Therapies?

У нас есть команды по всему округу, которые предлагают широкий спектр методов лечения для ваших индивидуальных потребностей. Они могут включать индивидуальные, цифровые или групповые сеансы терапии. Мы предлагаем прием в течение дня в соответствии с вашим образом жизни в следующих местах: Бостон, Гейнсборо, Грэнтэм, Линкольн, Лут, Скегнесс, Слифорд, Сполдинг и Стэмфорд.

Как получить помощь?

Существует несколько способов, с помощью которых вы можете получить доступ к разговорной терапии в Линкольншире:

- Заполните онлайн-форму для самообращения, размещенную на нашем сайте www.lincolshiretalkingtherapies.nhs.uk.
- Обратитесь в наш контактный центр с единой точкой доступа по телефону **0303 123 4000** (работает круглосуточно).
- Обсудите свои проблемы с терапевтом или другим медицинским работником, который может направить вас в службу.

Что произойдет дальше?

Вам будет предложена первичная оценка, которая будет проведена по телефону квалифицированным врачом.

В ходе оценки вам будут заданы вопросы о вашем самочувствии и поведении, а также о том, о чем вы думаете, чтобы найти оптимальный способ помочь вам. Каждый человек индивидуален, поэтому мы вместе выберем наиболее подходящее лечение.

Мы также можем предложить поддержку через нашу службу консультантов по трудоустройству людям, у которых возникают трудности на работе из-за распространенных психических заболеваний.

Какую помощь предлагают специалисты Линкольнширской службы разговорной терапии?

После оценки большинству людей первоначально будет предложена управляемая самопомощь на основе Когнитивно-поведенческой терапии (CBT) в форме курсов, компьютеризированной КПТ (CBT), телефонных сессий или личных встреч.

Если после этого курса терапии необходимо дальнейшее лечение, мы можем предложить вам его в следующем виде:

- Консультирования по вопросам депрессии
- Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)
- Межличностная терапия (ИПТ)
- EMDR — терапия десенсибилизации и репроцессинга движением глаз

Занятия проводятся в группах или индивидуально.