

Це повністю змінило мій спосіб мислення, нам обом важко повірити в те, як змінилося моє ставлення до життя і моє здоров'я.

Мені сподобалися щотижневі телефонні дзвінки, які дозволяють поміркувати про те, чого я досяг протягом тижня.

## Що передбачає терапія?

Розмовна терапія зазвичай передбачає щотижневі зустрічі з персоналом Служби розмовної терапії Лінкольнширу для подолання існуючих труднощів. Ви повинні бути в змозі присвятити себе цим сеансам і виконувати певну роботу вдома, готуючись до наступної зустрічі.

Служба розмовної терапії Лінкольншира займається проблемами психічного здоров'я легкого та помірного ступеня тяжкості. Це не служба невідкладної допомоги. Якщо вам потрібна невідкладна допомога, зверніться до свого лікаря загальної практики (GP) або до їх служби, яка обслуговує в не прийомні години.

Нижче приведені альтернативні служби підтримки:

- Інформаційна служба «NHS 111»
- Samaritans 116 123
- Sane Line – 0300 304 7000 (16:30-22:30)
- The Silver Line (гаряча лінія для літніх людей) 0800 470 8090
- Single Point of Access – 0303 123 4000 (цілодобово)
- Ви також можете звернутись до місцевого відділення екстреної та невідкладної допомоги, якщо ви не можете підтримувати себе у безпеці або завдали собі шкоди та потребуєте медичної допомоги.

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 nou tro 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 (Контактний центр «Single Point of Access»)

Sycamore Unit  
Beacon Lane  
Grantham NG31 9DF

Тел.: 0303 123 4000 (оплачується за місцевим тарифом)  
Факс: 01476 579011

Ел. пошта: [lincs.spa@nhs.net](mailto:lincs.spa@nhs.net)  
[www.lincolshiretalkingtherapies.nhs.uk](http://www.lincolshiretalkingtherapies.nhs.uk)

## Communications Team

Lincolnshire Partnership NHS Foundation Trust  
Ел. пошта: [lpft.communications@nhs.net](mailto:lpft.communications@nhs.net)

Були докладені зусилля для забезпечення правильності інформації в цьому буклеті на момент друку. Однак внесення змін в законодавство може означати, що з часом деякі дані в цьому буклеті можуть бути застарілими.

До кожного, хто користується нашими послугами, завжди будуть ставитися з гідністю, а його віросповідання та культурні потреби будуть задовольнятися там, де це практично можливо.

Траст повністю відповідає вимогам Кодексу практики NHS щодо захисту та конфіденційності даних.

Видано: травень 2023 р.

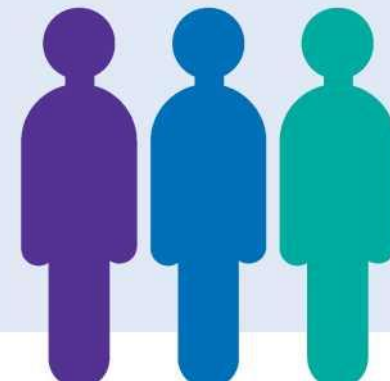
**NHS**

Lincolnshire  
Talking Therapies

1 3 4

люди потерпають від смутку, стресу, тривоги та занепокоєння.

Ви не самотні.



Зверніться в Службу розмовної терапії Лінкольнширу, щоб швидко та легко отримати доступ до низки терапевтичних послуг.

[www.lincolshiretalkingtherapies.nhs.uk](http://www.lincolshiretalkingtherapies.nhs.uk)

**0303 123 4000**

for anxiety and depression

Service provided by Lincolnshire Partnership NHS Foundation Trust

*Я вважаю, що курс передбачає усе, що мені потрібно. Тому зрештою, я повинен був взяти все, чого я навчився, і продовжувати змінювати своє життя на краще для мене та моєї родини*

*Мої сеанси в значній мірі вплинули на мою здатність жити повсякденним життям і дозволили мені повернутися до роботи з набагато більшою впевненістю. Дякую!*

### Що таке Служба розмовної терапії Лінкольнширу?

Кожна людина має психічне здоров'я. Кожна четверта людина в певний момент свого життя стикається з проблемами з психічним самопочуттям. Немає потреби долати труднощі самотужки! Служба розмовної терапії Лінкольнширу надає короткостроковий курс терапії для людей з поширеними проблемами психічного здоров'я. Це БЕЗКОШТОВНА та конфіденційна послуга NHS для всіх у Лінкольнширі віком від 16 років, які відчувають стрес, смуток, пригнічення, сум, стурбованість чи тривожність.

### Яким чином Служба розмовної терапії Лінкольнширу допоможе мені?

Наша команда досвідчених та кваліфікованих фахівців буде працювати з вами, щоб допомогти вам зрозуміти ваші проблеми та показати вам новий спосіб впоратися з ними. Ви отримаєте можливість розповісти про свої труднощі в конфіденційному та неупередженому середовищі. Ви отримаєте індивідуальний пакет лікування, який допоможе вам повернутися на шлях до одужання.

Докладніше про це читайте на веб-сайті [www.lincolnshiretalkingtherapies.nhs.uk](http://www.lincolnshiretalkingtherapies.nhs.uk).

### Як Служба розмовної терапії Лінкольнширу працює?

У нас є команди по всьому округу, які пропонують широкий спектр методів лікування для ваших індивідуальних потреб. Можуть проводитись індивідуальні, онлайн або групові сеанси терапії. Ми пропонуємо зустрічі протягом дня відповідно до вашого способу життя в наступних місцях: Бостон, Гейнсборо, Грантем, Лінкольн, Лаут, Скегнесс, Сліфорд, Сполдінг і Стемфорд.

### Як отримати допомогу?

Існує кілька способів отримати доступ до Служби розмовної терапії Лінкольнширу:

- Заповніть онлайн-форму для самостійного звернення, доступну на нашому веб-сайті [www.lincolnshiretalkingtherapies.nhs.uk](http://www.lincolnshiretalkingtherapies.nhs.uk)
- Зверніться до нашого контактного центру "Single Point of Access", зателефонувавши за номером **0303 123 4000** (цілодобово).
- Обговоріть свої проблеми зі своїм лікарем загальної практики або іншим медичним працівником, який може направити вас до служби.

### Що відбувається далі?

Вам запропонують пройти первинну оцінку, яку по телефону проведе кваліфікований клініцист.

Під час оцінки вам зададуть запитання про ваше самопочуття та поведінку, і про що ви думаєте, щоб визначити найкращий спосіб допомоги для вас. Усі люди різні, тому ми разом визначимо найбільш прийнятне лікування для вас.

Ми також можемо запропонувати підтримку через нашу Службу консультантів з питань працевлаштування для людей, які мають труднощі на роботі через поширені психічні розлади.

### Яку допомогу пропонує Служба розмовної терапії Лінкольнширу?

Після оцінки, більшості людей спочатку буде запропоновано керовану самопомогу на основі КПТ у формі курсів, комп'ютеризовану КПТ, телефонні або індивідуальні сеанси.

Якщо після завершення цього курсу терапії буде показано подальше лікування, ми можемо запропонувати вам наступні варіанти:

- Консультація з приводу депресії
- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)
- Міжособистісна терапія (MOT)
- Терапія десенсибілізації та переробки рухом очей (ДПРО)

Можуть проводитись як групові, так і індивідуальні сеанси.