

Buckinghamshire Talking Therapies

معرفی

کار کردن با یکدیگر برای بهبود سلامتی

آیا عصبی، مضطرب و ناآرام هستید؟
احساس ناراحتی، افسردگی یا استرس می‌کنید؟

ما می‌توانیم به شما کمک کنیم. خدمت صحبت درمانی
NHS رایگان ما می‌تواند در زمانی که به کمک نیاز دارید،
از شما حمایت کند.



برای رزرو اولین نوبت خود هم اکنون:
QR Code را اسکن کنید

یا از www.bucks-talking-therapies.nhs.uk بازدید کنید
یا با 01865 901 600 تماس بگیرید
یا عبارت TALK و نام خود را به 07798 667169 پیامک کنید



for anxiety and depression

Service provided by Oxford Health NHS Foundation Trust

در اینجا برای کمک

اکثر ما همین الان و در واکنش به چیزهایی که در زندگی ما رخ می‌دهد احساس نگرانی، اضطراب، افسردگی، ناراحتی یا استرس می‌کنیم. این موارد برای اکثر افراد زودگذر است، اما برای بعضی می‌تواند منجر به رنج مستمر و احساس ناامیدی به آینده شود و در نتیجه بر کیفیت زندگی تأثیر بگذارد.

داشتن این احساس می‌تواند بر کار، روابط و سلامت شما تأثیر بگذارد. احساسات می‌توانند علاوه بر ذهن، بر بدن شما نیز تأثیر بگذارند. ممکن است طیفی از احساسات مختلف شامل مشکل تنفس، سردرد، دل‌درد، مشکل خواب یا عدم تمرکز داشته باشید.

اگر دچار مشکلاتی هستید و متوجه می‌شوید که نیاز به حمایت دارید، Bucks Talking Therapies می‌تواند به شما کمک کند. باید بیش از 18 سال داشته باشید و نزد یک پزشک عمومی در Buckinghamshire ثبت‌نام شده باشید.

ما طیف وسیعی از درمان‌های روانشناختی ارائه می‌دهیم که National Institute of Clinical Excellence (NICE) آن‌ها را برای تعدادی از مشکلات توصیه می‌کند. ما یک مدل مراقبت گام به گام را دنبال می‌کنیم و با استفاده از آن تصمیم می‌گیریم کدام درمان از نظر بالینی برای شما مناسب‌ترین مورد است.

در موارد زیر می‌توانیم به شما کمک کنیم:

- بی‌حوصلگی
- اضطراب و نگرانی
- اضطراب سلامتی
- فوبیاهای خاص یا ترس‌ها
- اضطراب اجتماعی
- پانیک
- اختلال وسواس فکری عملی
- اختلال استرس پس از سانحه
- مشکلات مربوط به اشتغال

متخصصان بالینی ما می‌توانند در برخورد با تأثیر احساسی زندگی با یک بیماری بلند مدت مانند دیابت، بیمار قلبی، بیماری انسدادی مزمن ریه یا درد مزمن نیز به شما کمک کنند. همچنین می‌توانیم به شما اطلاعاتی درباره دامنه وسیعی از سازمان‌ها و خدمات دهیم که کمک مضاعفی به شما می‌کند.

چطور می‌توانیم کمک کنیم

ما در راستای این اهداف، درمان‌های صحبتی و حمایت عملی ارائه می‌دهیم:

- درک اینکه چرا احساس خاصی دارید
- بررسی پیوندهای میان احساسات، افکار، علائم، و رفتارهای شما
- اطلاع از اینکه چه چیزی را می‌خواهید تغییر دهید
- کشف روش‌های جدید مقابله با مشکلات در زمان حال و آینده
- کمک به شما در کسب شغل جدید یا حل مشکلات اشتغال

به صورت حضوری، تلفنی یا آنلاین با شما ارتباط می‌گیریم و مرتباً در ریکاوری به شما کمک می‌کنیم.

مشاوران اشتغال ما می‌توانند در حفظ شغل شما، به دست آوردن شغل جدید، یا بازگشت به کار از مرخصی استعلاجی کمک کنند.

واقعاً آن را توصیه می‌کنم.
در آغاز مضطرب بودم،
اما هر چه جلسات هفتگی
پیش رفت، بیشتر احساس
بهره‌مندی می‌کردم.

درخواست کمک می‌تواند
مشکل‌ترین گام به نظر
برسد. اما اغلب از آنچه
فکر می‌کنید، آسان‌تر
است...

نحوه کمک گرفتن

می‌توانید اولین نوبت خود را رزرو کنید:

- آنلاین - با بازدید از وبسایت ما:
www.bucks-talking-therapies.nhs.uk
(یا استفاده از QR Code روی این دفترچه)
- تلفنی 01865 901 600
- با ارسال عبارت «TALK» و نام خود به: 07798 667169
- از طریق ایمیل: bucks-talking-therapies@oxfordhealth.nhs.uk
- یا پزشک عمومی شما یا هر متخصص سلامت یا مراقبت اجتماعی دیگری می‌تواند شما ارجاع را ارجاع دهد

اکثر افراد تکمیل فرم ارجاع آنلاین در وبسایت Healthy Minds را آسان می‌دانند. شما سپس می‌توانید نوبت تلفنی خود را برای زمان و روزی که برای شما مناسب است، انتخاب و رزرو کنید.

ما یک نوبت اولیه معمولاً ظرف 3-5 روز از زمان ارجاع شما ارائه می‌دهیم که در آن، یک متخصص بالینی در مورد نیازهایتان با شما صحبت می‌کند و گزینه‌های کمک یا حمایت در دسترس را برای شما توضیح می‌دهد.



قوانین و شرایط دسترسی به خدمت ما



جهت کسب اطلاعات در مورد قوانین و شرایط ما،
لطفاً این QR Code را اسکن کنید:

یا می‌توانید از وبسایت ما دیدن کنید:

www.bucks-talking-therapies.nhs.uk/

خدمات مشاوره و ارتباط با بیماران (Patient Advice and Liaison Service, PALS):

تلفن رایگان: **0800 328 7971**

ایمیل: pals@oxfordhealth.nhs.uk

Oxford Health NHS Foundation Trust
Trust Headquarters, Littlemore Mental Health Centre
Sandford Road, Littlemore, Oxford, OX4 4XN



این دفترچه می تواند به زبان های مختلف در دسترس قرار بگیرد

إذا كنتم ترغبون في الحصول على المعلومات مترجمة إلى لغة أخرى، يُرجى التواصل مع فريق Bucks Talking Therapies عبر البريد الإلكتروني: bucks-talking-therapies@oxfordhealth.nhs.uk

إذا كنتم ترغبون في الحصول على المعلومات مترجمة إلى لغة أخرى، يُرجى التواصل مع فريق Bucks Talking Therapies عبر البريد الإلكتروني: bucks-talking-therapies@oxfordhealth.nhs.uk

আপনি এই তথ্য অন্য ভাষায় অনুবাদ করাতে চাইলে, অনুগ্রহ করে হেলিথ মাইল্ডস্ টিম-এর সাথে এই ই-মেল ঠিকানায় যোগাযোগ করুন: bucks-talking-therapies@oxfordhealth.nhs.uk

如需将此信息翻译成其他语言, 请联系 Bucks Talking Therapies 团队: bucks-talking-therapies@oxfordhealth.nhs.uk

Jeśli chcesz uzyskać informacje przetłumaczone na inny język, skontaktuj się z zespołem Bucks Talking Therapies pod adresem: bucks-talking-therapies@oxfordhealth.nhs.uk

Se pretender traduzir esta informação para outro idioma, contacte a equipa Bucks Talking Therapies através do endereço: bucks-talking-therapies@oxfordhealth.nhs.uk

اگر آپ کسی مختلف زبان میں اس معلومات کا ترجمہ چاہتے ہیں تو برائے مہربانی بیلڈی مائنڈز ٹیم سے اس پر رابطہ کریں: bucks-talking-therapies@oxfordhealth.nhs.uk