

Danasîna Hişên Tendurist

Xebitîna bi hev re
bo baştirkirina saxlemiyê

Gelo hûn hêrsok, bifikar, an jî zûhêrs in?
Xwe lawaz, xwedeketî û bistrês hîs dikin?

Em dikarin alîkarê bikin. Xizmeta me ya axaftin-dermanî ya
NHS dikare di dema hewcetiya we de piştgiriye bide we.



Niha ji bo diyarkirina hevdîtina we ya 1em:

Koda QR sken bikin

yan serdana www.bucks-talking-therapies.nhs.uk bikin

yan telefonî **01865 901 600** bikin

yan jî nivîsa **TALK** û navê xwe binivîsin û bişînin bo
07798 667169



for anxiety and depression

Service provided by Oxford Health NHS Foundation Trust

Bo alîkariyê li vir in

Piraniya me wek bertek ji bo tiştên ku di jiyana me de diqewimin carinan xwe bifikar, dilteng an bistrês hîs dikin. Ji bo piraniya mirovan ev demkurt e, ji bo yên din ew dikare bibe sedema aciziyêke domdar û hesteke bêhêvîtiyê li ser pêşerojê ku dikare bandorê li rewşa jiyane bike.

Hîskirina bi vî awayî dikare bandorê li kar, têkilî û tenduristiya we bike. Kelecan dikarin bandorê li laş û hişê we bikin. Dibe ku gellek nîşaneyên cuda li we xuya bin, wekî nefeskişandina zehmet, serêş, zikêş, razana zehmet yan nebûna di baldarbûnê.

Eger hûn zehmetiyên dikişînin û pê dihesin ku hewceyî piştgiriyê ne, Hişên Tendurist dikare alîkariyê bike. Divê hûn ji 18 salî mezintir bin û li bal bijîşkekî giştî li Buckinghamshire tomariî bin.

Em hejmarek dermankirinên derûnnasane yê belaş pêşkêş dikin, ku ji hêla Enstîtuya Neteweyî ya Şarezabûna Klînîkî (NICE) ve ji bo çend astengiyên têtewsiyekirin. Em modeleke lênêrîna gav bi gav dişopînin û vê modelê bi kar tînin da ku biryar bidin ka kîjan tedawî ji hêla klînîkî ve ji bo we herî guncan e.

Em dikarin alîkariya we bikin bo:

- Hesta nexweş
- Şerpezetî û nigeranî
- Şerpezetiya tenduristiyê
- Sehm û tirsên taybet
- Şerpezetiya Civakî
- Derbe
- Aloziya hewesdariya bêhemd
- Aloziya strêse ya piştî-tromayê
- Pirsgirêkên Têkildarî Kar

Klînîsiyenên me herwiha dikarin bo bandora hestyarî ya jiyîna bi rewşeke demdirêj a wek diyabet, nexweşiya dil, nexweşiya pişikan a demdirêj a bêhngirtinê yan êşa demdirêj alîkariya we bikin. Dîsa, em dikarin di derheqê rêxistin û xizmetên cûrbicûr ku dikarin alîkariyên zêdetir pêşkêşî we bikin, zanyariyan bidin we.

Em çawa dikarin alîkariyê bikin

Em axaftin-dermaniya bibandor û piştgiriya pratîk pêşkêş dikin da ku:

- Fêm bikin çima hûn dema dikin wisa hîs dikin
- Li peywendiyên navbera hest, raman, nîşan û tevgerên xwe binêrin
- Bizanin ka hûn dixwazin çi biguherînin
- Rêbazên nû yên xwe sazankirina niha û pêşerojê kifş bikin
- Alîkariya we bikin ku karekî nû bi dest bixin an jî pirsgirêkên kar çareser bikin

Em ê bi kesane, bi têlêfonê yan online bi we re têkilî dayînin û bi berdewamî ligel we di têkiliyê de bimînin da ku di pagbûna we de ji we re bibin alîkar.

Şewirmendên me yên Karî dikarin alîkariya we bikin ji bo ku hûn karê xwe ji dest nedin, karekî nû bi dest bixin an jî izna nexweşiyê vegerin ser kar.

Ez ê bi rastî wê tewsiye bikim. Di destpêkê de ez şerpeze bûm, lê her ku rûniştin her hefte pêşve diçûn, min bêtir feyde hîs dikir.

Wergirtina alîkariyê dikare wekî gava herî bi zehmet xuya bike. Lê pir caran ew jî ya ku hûn difikirin hêsantir e...

Çawa alîkarî tê wergirtin

Dikarî hevdiîn ya xwe ya 1em diyar bikî:

- Online – bi serdana malpera me:
bucks-talking-therapies@oxfordhealth.nhs.uk
(yan Koda QR a li pêşiya vê belavokê bi kar bînin)
- Bi telefona **01865 901 600**
- Bi nivîsîna **“TALK”** û navê xwe ji bo hejmara **07798 667169**
- Bi rêya e-nameyê: **bucks-talking-therapies@oxfordhealth.nhs.uk**
- An jî bijîşkê we yê giştî yan pisporekî din ê tenduristiyê yan lènêrîna civakî dikare ji bo we lêvegerê çêbike

Gellek kes tijîkirina formeke lêvegerê ya online li ser malpera me ya Hişên Tendurist hêsantir dibînin. Loma hûn paşê dikarin hevdiîna xwe ya nixandina têlefoni ji bo roj û demeke ku guncan e hilbijêrin.

Em ê hevdiîneke destpêkê bi gelemperî di nava 3-5 rojan de ji serîlêdana we pêşkêşî we bikin ku bijîjkek hewcedariyên we bi we re nîqaş û rave bike ka çî vebijarkên bo alîkarî yan piştgiriyê hene.



Şert û mercên gihîştina xizmeta me

Ji bo zanyariyên li ser Şert û Mercên me
ji kerema xwe vê Koda QR sken bikin:



Yan hûn dikarin serdana malpera me bikin:
www.bucks-talking-therapies.nhs.uk

Xizmeta Şêwirmendî û Têkiliya Nexweşan (PALS):

Telefona belaş: **0800 328 7971**

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

Foundation Trust/Pêbaweriyaya Binyada NHS ya Tenduristiyê li Oxford
Navendên Pêbaweriyê/Trust, Navenda Tenduristiyaya Hişî ya Littlemore
Sandford Road, Littlemore, Oxford, OX4 4XN



Ev belavok dikare bi zimanên cuda li berdest be

Heke hûn bixwazin ev zanyarî ji bo zimanekî din were wergerandin, ji kerema xwe bi Tîma Hişên Tendurist re têkilî dayînin:

www.bucks-talking-therapies.nhs.uk

إذا كنتم ترغبون في الحصول على المعلومات مترجمة إلى لغة أخرى، يُرجى التواصل مع فريق عبر Bucks Talking Therapies البريد الإلكتروني:

bucks-talking-therapies@oxfordhealth.nhs.uk

আপনি এই তথ্য অন্য ভাষায় অনুবাদ করতে চাইলে, অনুগ্রহ করে হেল্‌থ মাইন্ডস্ টিম-এর সাথে এই ই-মেল ঠিকানায় যোগাযোগ করুন:

www.bucks-talking-therapies.nhs.uk

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

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

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