

Buckinghamshire Talking Therapies مقدمة عن

نعمل معًا
لتحسين العافية

هل تعاني من العصبية أو القلق أو التوتر؟
هل تشعر بالإحباط أو الاكتئاب أو الضغط العصبي؟

نستطيع مساعدتكم. يمكن لخدمة العلاجات الشفهية المجانية
من NHS أن تقدم لك الدعم في الأوقات العصبية.

لحجز موعدك الأول الآن:

قم بإجراء المسح الضوئي لرمز الاستجابة السريعة

أو زيارة الموقع الإلكتروني www.bucks-talking-therapies.nhs.uk

أو الاتصال برقم الهاتف 01865 901 600

أو إرسال نص على TALK مع اسمك في رسالة إلى رقم 07798 667169



for anxiety and depression

Service provided by Oxford Health NHS Foundation Trust

نحن هنا لمساعدتك

يشعر معظمنا بالقلق أو الاضطراب أو الإحباط أو التوتر بين الحين والآخر نتيجة لأحداث الحياة. يدوم ذلك قليلاً بالنسبة لمعظم الناس، في حين أنه يمكن أن يسبب ضائقة مستمرة وشعور باليأس من المستقبل قد يؤثر على جودة الحياة بالنسبة للآخرين.

يمكن أن يؤثر هذا الشعور على عملك وعلاقاتك وصحتك. ويمكن أن تؤثر العواطف على جسدك وعلى عقلك أيضًا. وقد تظهر عليك مجموعة من الأعراض المختلفة بما في ذلك صعوبة التنفس أو الصداع أو آلام المعدة أو صعوبة النوم أو قلة التركيز.

إذا كنت تواجه صعوبات وتدرك أنك بحاجة إلى الدعم، يمكنك طلب المساعدة من Healthy Minds. يجب أن يكون عمرك أكبر من 18 عامًا وأن تكون مسجلاً لدى ممارس عام في باكينجهامشير.

نقدم مجموعة من العلاجات النفسية المجانية، الى يوصي بها المعهد الوطني للتميز السريري (NICE)، فيما يتعلق بعدد من الصعوبات. كما نتبع نموذج رعاية متدرج ونستخدم هذا النموذج لتحديد العلاج الأكثر ملاءمة لك من الناحية السريرية.

يمكننا المساعدة فيما يتعلق بما يلي:

- تدني الحالة المزاجية
- القلق والتوتر
- القلق المتعلق بالصحة
- نوبات الرهاب أو الخوف المحددة
- القلق الاجتماعي
- الهلع
- اضطراب الوسواس القهري
- اضطراب ما بعد الصدمة
- الصعوبات المتعلقة بالتوظيف

يمكن لأطبائنا أيضًا مساعدتك في التعامل مع التأثير الوجداني للتعايش مع حالات طويلة الأمد مثل مرض السكري أو أمراض القلب أو مرض الانسداد الرئوي المزمن أو الألم المزمن. كما يمكننا تزويدك بمعلومات حول مجموعة واسعة من المنظمات والخدمات التي يمكنها تقديم مساعدة إضافية.

كيف يمكننا المساعدة

نقدم العلاجات الشفهية الفعالة والدعم العملي لأجل:

- فهم السبب في الشعور الذي يساورك
- النظر فيما يربط بين مشاعرك وأفكارك وأعراضك وسلوكياتك
- اكتشاف ما الذي ترغب في تغييره
- اكتشاف طرقًا جديدة للتأقلم حاليًا وفي المستقبل
- مساعدتك في الحصول على وظيفة جديدة أو التغلب على صعوبات التوظيف

سنتواصل معك، إما بشكل شخصي أو عبر الهاتف أو عبر الإنترنت، وسنبقى على اتصال معك بانتظام لمساعدتك في التعافي.

يمكن لمستشاري التوظيف لدينا مساعدتك في الاحتفاظ بوظيفتك أو الحصول على وظيفة جديدة أو العودة إلى العمل بعد الغياب لأسباب مرضية.

أود أن أوصي بذلك حقًا.
شعرت بالقلق في البداية،
لكن مع تقدم الجلسات كل
أسبوع، كنت أشعر بمزيد
من الاستفادة.

قد يبدو طلب المساعدة
وكأنه أصعب خطوة.
لكنه غالبًا ما يكون أسهل
مما تعتقد...

كيف تحصل على المساعدة

يمكنك حجز موعدك الأول:

- عبر الإنترنت – عن طريق زيارة موقعنا الإلكتروني:
www.bucks-talking-therapies.nhs.uk
(أو استخدم رمز الاستجابة السريعة المزود على الغلاف الأمامي للنشرة)
- عبر الهاتف 01865 901 600
- عن طريق إرسال رسالى على "TALK" بالإضافة إلى اسمك في رسالة إلى: 07798 667169
- بالبريد الإلكتروني: bucks-talking-therapies@oxfordhealth.nhs.uk
- أو يمكن أن يحيلك الممارس العام الخاص بك أو أي أخصائي رعاية صحية أو اجتماعية آخر

يجد معظم الناس أنه من السهل إكمال نموذج الإحالة عبر الإنترنت على موقع Healthy Minds الخاص بنا. يمكنك بعد ذلك أن تقوم باختيار وحجز ميعاد التقييم عبر الهاتف الخاص بك في الوقت واليوم المناسبين لك.

عادةً ما نعرض عليك موعدًا أوليًا في غضون من 3 إلى 5 أيام من إحالتك حيث سيناقش الطبيب احتياجاتك معك ويشرح لك خيارات المساعدة أو الدعم المتاحة.



شروط وأحكام الوصول إلى خدمتنا



للحصول على معلومات عن الشروط والأحكام الخاصة بنا،
يرجى إجراء المسح الضوئي لرمز الاستجابة السريعة التالي:

كما يمكنكم زيارة موقعنا الإلكتروني:
www.bucks-talking-therapies.nhs.uk

خدمة الاستشارة والاتصال للمرضى (PALS):

الهاتف المجاني: **0800 328 7971**
البريد الإلكتروني: **pals@oxfordhealth.nhs.uk**

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



يمكن توفير هذه النشرة بعدة لغات مختلفة

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 করতে চাইলে, অনুগ্রহ করে হেলিথ মাইন্ডস্ 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

احصل على عضوية الصندوق الاستئماني لمؤسستنا
www.ohftnhs.uk/membership