

Formerly known as Healthy Minds



**Buckinghamshire  
Talking Therapies**

Russian

**Введение в программу Talking Therapies**

# **Совместная работа для улучшения благополучия**

**Вы нервничаете, беспокоитесь или не находите себе места?  
Чувствуете подавленность, депрессию или стресс?**

**Мы можем помочь. Наша бесплатная служба разговорной  
терапии NHS поможет вам в трудную минуту.**



**Запишитесь на первый прием прямо сейчас:  
отсканируйте QR-код,  
посетите сайт [www.bucks-talking-therapies.nhs.uk](http://www.bucks-talking-therapies.nhs.uk)  
позвоните по номеру 01865 901 600  
или отправьте смс-сообщение со словом TALK и вашим именем  
по номеру 07798 667169**



**for anxiety and depression**

Service provided by Oxford Health NHS Foundation Trust

**[www.bucks-talking-therapies.nhs.uk](http://www.bucks-talking-therapies.nhs.uk)**

# Мы здесь, чтобы помочь

Большинство из нас время от времени испытывают беспокойство, тревогу, подавленность или стресс в ответ на то, что происходит в нашей жизни. Для большинства людей это кратковременное явление, для других же оно может вызывать постоянный дистресс и чувство безнадежности в отношении будущего, что влияет на качество жизни.

Такие чувства могут повлиять на работу, отношения и здоровье. Эмоции могут влиять как на тело, так и на разум. У вас может быть целый ряд различных симптомов, включая затрудненное дыхание, головные боли, боли в желудке, трудности со сном или отсутствие концентрации.

Если вы испытываете трудности и понимаете, что вам нужна поддержка, вам может помочь организация Healthy Minds. Вам должно быть больше 18 лет, и вы должны быть зарегистрированы у врача в Бакингемшире.

Мы предлагаем ряд бесплатных психологических терапий, которые рекомендованы Национальным институтом клинического совершенства (NICE) для решения различных проблем. Мы придерживаемся модели поэтапного лечения и используем ее, чтобы решить, какое лечение наиболее подходит вам с клинической точки зрения.

## Мы можем помочь в решении следующих проблем:

- Подавленное настроение
- Тревожность и беспокойство
- Беспокойство о здоровье
- Специфические фобии или страхи
- Социальное беспокойство
- Паника
- Обсессивно-компульсивное расстройство
- Посттравматическое стрессовое расстройство
- Трудности, связанные с трудоустройством

Наши терапевты также могут помочь вам справиться с эмоциональным воздействием долгосрочного заболевания, такого, как диабет, заболевание сердца, хроническая обструктивная болезнь легких или хроническая боль. Мы также можем предоставить вам информацию о широком спектре организаций и служб, которые могут предложить дополнительную помощь.

# Как мы можем помочь

Мы предлагаем эффективную разговорную терапию и практическую поддержку, чтобы:

- **понять, почему вы чувствуете себя так, как чувствуете;**
- **изучить связь между вашими чувствами, мыслями, симптомами и поведением;**
- **выяснить, что бы вы хотели изменить;**
- **открыть для вас новые способы преодоления стресса сейчас и в будущем;**
- **помочь вам с трудоустройством или решить проблемы на работе.**

Для того чтобы помочь вам в восстановлении, мы будем общаться с вами лично, по телефону или по интернету и регулярно поддерживать с вами связь.

Наши консультанты по трудоустройству могут помочь вам сохранить работу, найти новую или вернуться на работу после болезни.

**Я очень рекомендую это сделать. Вначале я волновалась, но по мере продолжения еженедельных занятий я все больше чувствовала пользу.**

**Обращение за помощью может показаться самым трудным шагом. Но часто это проще, чем вы думаете...**

# Как получить помощь

На первый прием можно записаться:

- По интернету – на нашем веб-сайте:  
[www.bucks-talking-therapies.nhs.uk](http://www.bucks-talking-therapies.nhs.uk)  
(или отсканировав QR-код, указанный на обложке данной брошюры)
- Позвонив по номеру **01865 901 600**
- Отправив смс-сообщение со словом **TALK** и своим именем по номеру:  
**07798 667169**
- По эл. почте: [bucks-talking-therapies@oxfordhealth.nhs.uk](mailto:bucks-talking-therapies@oxfordhealth.nhs.uk)
- Вас может направить к специалисту ваш терапевт или любой другой медицинский или социальный работник.

Большинство людей без труда заполняют форму направления на нашем веб-сайте Talking Therapies. После этого вы можете самостоятельно выбрать и записаться на прием для проведения оценки вашего состояния по телефону на удобное для вас время и день.

Первый визит, как правило, назначается в течение 3-5 дней после вашего обращения. Во время визита терапевт обсудит с вами ваши потребности и разъяснит, какие варианты помощи или поддержки могут быть вам предложены.



# Положения и условия предоставления услуг

Для получения информации о наших Положениях и условиях, пожалуйста, отсканируйте этот QR-код:



Вы также можете посетить наш веб-сайт:

**[www.bucks-talking-therapies.nhs.uk](http://www.bucks-talking-therapies.nhs.uk)**

Служба консультирования и связи с пациентами (PALS):

Бесплатный телефон: **0800 328 7971**

Эл. почта: **[pals@oxfordhealth.nhs.uk](mailto:pals@oxfordhealth.nhs.uk)**

Доверительный фонд Национальной службы здравоохранения Oxford Health  
Центральный офис, Littlemore Mental Health Centre  
Sandford Road, Littlemore, Oxford, OX4 4XN



# Данную брошюру можно получить на разных языках

If you would like to have this information translated into a different language, please contact the NHS Bucks Talking Therapies Team at:  
**bucks-talking-therapies@oxfordhealth.nhs.uk**

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

আপনি এই তথ্য অন্য ভাষায় অনুবাদ করাতে চাইলে, অনুগ্রহ করে হেল্থ 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 NHS Bucks Talking Therapies 团队：  
**bucks-talking-therapies@oxfordhealth.nhs.uk**

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

Se pretender traduzir esta informação para outro idioma, contacte a equipa NHS 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 ہیلڈی مائنڈز ٹیم سے اس پر رابطہ کریں:  
**bucks-talking-therapies@oxfordhealth.nhs.uk**