

Ce se întâmplă mai departe...

**Sunați la numărul de telefon
024 7667 1090**

de luni până vineri între orele 9 dimineața
și 4.30 după-amiaza (biroul este
închis numai în timpul sărbătorilor
legale)



**Vă rugăm să ne dați detaliile
dumnevoastre (nume, adresă, etc)
și să aranjați data/ora primei
întâlniri cu noi**



**Vorbiți cu un Terapeut și
aranjați, de comun acord, cum
vă poate ajuta pe mai departe**

În cazul în care doriți aceste informații
într-o altă formă sau într-o altă limbă,
vă rugăm să vizitați site-ul nostru:
[www.covwarkpt.nhs.uk/adult-
information-leaflets](http://www.covwarkpt.nhs.uk/adult-information-leaflets)

Surse suplimentare de ajutor

Mental Health Matters - Sănătatea Mintală Contează,
pentru sprijin emoțional, confidențial și îndrumare puteți
suna, la orice oră din zi și din noapte, la numărul:
0800 616171

Age UK - Societatea de a Ajutor a Persoanelor Vârstnice

Coventry..... 024 7623 1999
Warwickshire..... 01926 458 100

**Blue Cross Pet Bereavement -
Doliu după moartea unui animal de casă**
sunați la 0800 096 6606

Carer helplines – Ajutor pentru Îngrijitori:

Coventry Trust Coventry 02476 632 972

Guidepost Carer Support
Service Warwickshire 024 768 5888

Warwickshire Young Carers 024 7621 7740

Coventry & Warwickshire MIND 024 7655 2847

Cruse Bereavement Care..... 0808 808 1677

Gingerbread - Informare și sprijin pentru familiile cu un
singur părinte..... 0808 802 0925

Sane Line 0800 138 8889

Samaritans 116123

Women's Aid – Ajutor pentru Femei 0808 200 0247

Mental Health Matters - Sănătatea Mintală Contează
Webchat 24/7

Pagini Informative de Internet:


www.covwarkpt.nhs.uk/iapt
www.mentalhealthmatters.com
www.cwmind.org.uk

Ne găsiți pe:



august 2016 UC57
revizuire a formei in august 2017 V8

Romanian

Coventry and Warwickshire Partnership 
NHS Trust

Îmbunătățirea accesului la Terapie Psihologică

(IAPT) Un serviciu pentru
persoanele care se simt stresate,
suferă de anxietate sau depresie.



Ca să vă faceți o programare

sunați la **024 7667 1090**
www.covwarkpt.nhs.uk/iapt

iapt

Improving Access to Psychological Therapies


for better mental health
Coventry and
Warwickshire

Este serviciul IAPT ceea ce îmi trebuie mie personal?

Răspunsul la această întrebare este 'da', în cazul în care suferiți de una din problemele enumerate mai jos:

- Depresie sau supărare sufletească
- Atac de panică •Anxietate
- Fobii •Stres

...și dacă sunteți gata să:

- Vă schimbați modul de viață;
- Doriți să vă înțelegeți calitățile pe care le aveți și să învățați metode de a ameliora problemele de care suferiți;
- Sunteți în vârstă de peste 16 ani și sunteți înregistrat la medic de familie (GP) într-unul din orașele Coventry, Rugby, Solihull sau în regiunea Warwickshire.

Cum mă poate ajuta acest serviciu pe mine personal?

- Puteți discuta despre orice problemă aveți, la telefon sau în persoană.
- Vă vom asculta cu atenție și fără prejudecăți.
- Aveți posibilitatea de a discuta despre toate problemele care vi se par importante și cum le puteți rezolva.

Vi se vor oferi diverse metode prin care puteți fi ajutat, cum ar fi:

- Cursuri și materiale informative referitoare la Educația Psihologică.
- Terapie Computerizată de Cunoaștere a Comportamentului - Computerised Cognitive Behaviour Therapy (cCBT).
- Să învățați să vă ajutați singur/ă, să vă controlați simptomele pe care le aveți.
- Terapie de grup sau personală.
- Să citiți anumite cărți în care veți găsi sfaturi ce vă pot fi de folos



Cât de curând voi primi ajutor?

Vă vom lua detaliile și în cazul în care IAPT este potrivit pentru cazul dumneavoastră, vă vom oferi o programare pentru a discuta despre modul în care vă putem ajuta.

Acest prim pas va fi în general sub forma unei discuții telefonice, așa că vă rugăm să ne spuneți dacă acest lucru va constitui o problemă.

Programarea discuției telefonice va fi în termen de 28 de zile de la data la care ați contactat serviciile noastre.

Servicii locale

Personalul nostru lucrează la sedii situate în orașele Coventry, Rugby, Solihull și regiunea Warwickshire. Acest lucru înseamnă că vă putem oferi ajutor aproape de locul unde locuiți.

Acest serviciu este oferit în parteneriat cu Trustul De Sanatate Coventry și Warwickshire (Coventry and Warwickshire Partnership NHS Trust) și societatea MIND din Coventry și Warwickshire. Toți membrii personalului sunt specializați în utilizarea terapierilor psihologice.

În cazul în care Medicul de Familie v-a spus să luați legătura cu noi și

ca să vă faceți o programare sunați la numărul

024 7667 1090

de luni până vineri între orele 9 dimineața și 4.30 după-amiaza (excluzând sărbătorile legale)

Opiniile dumneavoastră sunt binevenite

Vă rugăm să completați Chestionarul care vi s-a dat despre Experiența Pacientului de Folosire a Serviciilor IAPT.

În cazul în care doriți să vă comunicați opinia despre aceste servicii în mod oficial, vă rugăm să contactați:

Patient Advice and Liaison Service (PALS)

Wayside House, Wilsons Lane, Coventry, CV6 6NY

Tel: 0800 212 445 or 024 7653 6804

Email: pals.complaints@covwarkpt.nhs.uk