

ماذا بعد ...

اتصل على الرقم 024 76671090
الإثنين إلى الجمعة من 9 صباحاً حتى 4.30 مساءً
(معددا أيام عطلات البنك)



اترك لنا بياناتك
ورتب زيارتك الأولى معنا



تحدث مع المُعالج
واتفقا على أفضل الطرق المستقبلية
لتقديم المساعدة

إذا كنت ترغب في الحصول على هذا المنشور
بتنسيق مختلف أو بلغة أخرى يرجى زيارة موقعنا:

www.covwarkpt.nhs.uk/adult-information-leaflets

مصادر أخرى للمساعدة
خط هاتف للمساعدة فيما يخص مسائل الصحة النفسية

ذات الصلة بتقديم الدعم العاطفي والإرشاد
السريين على مدار 24 ساعة..... 0800 616 171

مؤسسة إيج يو كاي كوفنتري 0247 623 1999
وركشير..... 01926 458 100

جمعية الصليب الأزرق للرفق بالحيوان.... 0800 096 6606
خطوط مساعدة مقدمي الرعاية:

مركز مقدمي الرعاية في كوفنتري..... 02476 632 972
مركز وركشير لخدمات دعم

الرعاية الإرشادي..... 024 768 5888

مركز وركشير لمقدمي الرعاية اليافين... 0247 621 7740

مؤسسة كوفنتري ووركشير مايند..... 024 7655 2847

مركز كروز لتقديم الرعاية بعد
فقدان قريب..... 0808 808 1677

جينجربريد – المعلومات والدعم للأسر
وحيدة العائل..... 0808 802 0925

خط ساين 0800 138 8889

السامريون 116123

مساعدة المرأة..... 0808 200 0247

مسائل الصحة النفسية..... Webchat 24/7
مواقع إلكترونية مفيدة

www.covwarkpt.nhs.uk/iapt

www.mentalhealthmatters.com

www.cwmind.org.uk

يمكنكم إيجادنا على الفيس بوك:

www.facebook.com/covwarkiapt

وعلى التويتر: @CWPT_IAPT أب 2016



Coventry and Warwickshire Partnership NHS Trust

Arabic

تحسين الوصول إلى
خدمات العلاج النفسي

(تحسين الوصول إلى خدمات العلاج النفسي)
هي خدمات للأشخاص الذين يشعرون بالضغط
أو القلق أو سوء الحالة المزاجية أو الاكتئاب



لحجز موعد مبدئي، اتصل على الرقم

024 7667 1090

www.covwarkpt.nhs.uk/iapt

lapt

Improving Access to Psychological Therapies

mind
for better mental health
Coventry and
Warwickshire

هل تناسبني خدمات تحسين الوصول إلى العلاج النفسي؟

نعم، إذا كنت تعاني من الحالات التالية:

- الاكتئاب وسوء الحالة المزاجية
- نوبات ذعر
- الرهاب
- الإجهاد
- قلق

.....وانت:

- مستعد لإحداث تغييرات في حياتك
- ترغب في البناء على جوانب قوتك وتعلم مهارات تعايش جديدة
- أكبر من 16 عاماً وسجلت مع أحد الأطباء الممارسين في كوفنتري أو ركيبي أو سولييهال أو وركشير.

كيف سأساعدني هذه الخدمات؟

- ستتمكن من التحدث عما يُقلقك وقد يكون ذلك عبر الهاتف أو في مقابلة شخصية.
- ستجد من يستمع إليك دون أي عنصرية.
- ستتاح لك فرصة التحدث في المسائل التي تشعر أنها مهمة وفي سُبُل معالجتها.

سيُعرض عليك خيار المساعدة بأحد الأوجه التالية:

- مواد ودورات تعليمية نفسية.
- العلاج السلوكي المعرفي الحاسوبي.
- المساعدة الذاتية الموجهة التي تساعدك على إدارة الأعراض التي تشعر بها.
- العلاج الجماعي أو الفردي.
- كتب عن الصفات الطبية ومواضيع مفيدة يوصى بالاطلاع عليها.



متى سأحصل على المساعدة؟

سنأخذ بياناتك وإذا كانت خدمات تحسين الوصول إلى خدمات العلاج النفسي مناسبة لك سنقدم لك تقييماً لمناقشة أكثر الخدمات المفيدة لك. ستكون هذه الخطوة الأولية عامة عبر موعد هاتفي، لذا يُرجى إعلامنا بما إذا كانت هذه الخطوة مناسبة لكم أم لا. سيحدد موعدك الهاتفي خلال 28 يوماً من تاريخ أول طلب تقدمه للحصول على خدماتنا.

خدماتك المحلية

يعمل موظفونا في فرق محلية توجد في كوفنتري وركيبي وسولييهال ووركشير. وهذا يعني أننا قادرون على تقديم المساعدة لك بالقرب من منك.

تقدم الخدمات بالتعاون بين هيئة الخدمات الصحية الوطنية في كوفنتري ووركشير ومنظمة كوفنتري ووركشير مايند. وجميع الموظفين مدربين على استخدام العلاجات النفسية.

تاريخ المراجعة آب 2017

قد ينصحك طبيبك المعالج
بالتواصل معنا

لحجز موعد مبدئي الرجاء
الاتصال على الرقم

024 7667 1090

الإثنين إلى الجمعة
من 9 صباحاً حتى 4.30 مساءً
(ما عدا أيام عطلات البنك)

نرحب بأرائكم
يرجى التأكد من استكمال استبيان خبرات المريض
الذي يُعطى لك لمعرفة المزيد عن تجربتك مع
خدمات تحسين الوصول إلى
خدمات العلاج النفسي.

إذا كنت ترغب في تقديم رأيك على نحو رسمي،
يرجى التواصل مع:

خدمة الاتصال ونصح المرضى
وايسايد هاوس، ويلسون لاين، كوفنتري
CV6 6NY

هاتف: 0800 212 445 أو 024 7653 6804

البريد الإلكتروني:

pals.complaints@covwarkpt.nhs.uk