

Jakie podjąć kolejne kroki...

Zadzwoń 024 7667 1090

Od pon do pt 9.00 – 16.30 (z
wyjątkiem świąt państwowych)



Podaj nam swoje dane

i umów się z nami na pierwsze spotkanie



Porozmawiaj z terapeutą

i uzgodnij najlepszy sposób uzyskania
pomocy, której potrzebujesz

Jeśli życzyś sobie, aby informacje te wydane
były w innym formacie bądź języku, prosimy o
odwiedzenie naszej strony internetowej:
www.covwarkpt.nhs.uk/adult-information-leaflets

Dodatkowe źródła pomocy

Mental Health Matters – całodobowy telefon
zaufania, gdy potrzebujesz porad i wsparcia
emocjonalnego z zachowaniem dyskrecji.....0800 616
171

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

Blue Cross Pet Bereavement.....0800 096 6606

Infolinie dla opiekunów:

Carers Trust Coventry02476 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 – informacje i pomoc dla rodziców
samotnie wychowujących dzieci.....0808 802 0925

Sane Lane 0800 138 8889

Samaritans.....116123

Women's Aid.....0808 200 0247

Mental Health Matters.....chat internetowy 24/7

Przydatne strony internetowe

www.covwarkpt.nhs.uk/iapt

www.mentalhealthmatters.com

www.cwmind.org.uk



Sierpień 2016 UC57
Data przeglądu sierpień 2017 V6

Coventry and Warwickshire Partnership 
NHS Trust

Poprawa dostępu do Terapii Psychologicznej

(IAPT) usługi dla osób odczuwających
stres, lęki, obniżenie nastroju lub
cierpiących na depresję



Aby umówić się na wstępne
spotkanie, zadzwoń pod numer

02476671090

www.covwarkpt.nhs.uk/iapt

iapt

Improving Access to Psychological Therapies


Coventry and
Warwickshire

Czy IAPT jest dla mnie odpowiedni?

Tak, jeśli doświadczyłeś/aś jednego z następujących stanów:

- Depresji i obniżonego nastroju
 - ataków paniki
 - stanów lękowych
 - fobii
 - stresu
- ...oraz:
- jesteś gotowy/a do dokonania zmian w życiu;
 - chcesz rozwinąć swoje mocne strony oraz nauczyć się nowych strategii radzenia sobie;
 - skończyłeś/aś 16 lat i masz lekarza ogólnego w Coventry, Rugby, Solihull lub Warwickshire.

W jaki sposób mi to pomoże?

- Będziesz mógł/mogła porozmawiać o tym, co Cię niepokoi (przez telefon lub osobiście)
- Zostaniesz bezstronnie wysłuchany/a
- Będziesz miał/a możliwość porozmawiania o sprawach, które są dla Ciebie ważne oraz sposobach radzenia sobie z nimi

Zaoferujemy Ci różne rodzaje pomocy, w tym np:

- Materiały i kursy z zakresu edukacji psychologicznej
- Skomputeryzowana terapia poznawczo – behawioralna (CBT)
- Samopomoc pod kierunkiem specjalisty, pomoc w radzeniu sobie z objawami
- Terapia indywidualna lub grupowa
- Książki „na receptę” oraz zalecana i przydatna literatura



Jak szybko otrzymam pomoc?

Spiszemy Twoje dane i jeśli IAPT okaże się dla Ciebie odpowiedni, zaproponujemy Ci spotkanie, aby ustalić najbardziej pomocne metody działania.

Tym pierwszym krokiem jest przeważnie rozmowa telefoniczna, więc poinformuj nas, jeśli stanowi to dla Ciebie problem.

Rozmowa telefoniczna odbędzie się w ciągu 28 dni od momentu, gdy po raz pierwszy skontaktowałeś/aś się z nami telefonicznie.

Usługi lokalne

Nasi pracownicy pracują w zespołach znajdujących się na terenie Coventry, Rugby, Solihull oraz Warwickshire.

Oznacza to, że możemy udzielić Ci pomocy w pobliżu Twojego miejsca zamieszkania.

Usługi prowadzone są wspólnie przez Coventry & Warwickshire Partnership NHS Trust oraz Coventry & Warwickshire MIND. Wszyscy pracownicy są wyszkoleni w zakresie stosowania terapii psychologicznych.

Być może Twój lekarz zalecił Ci, abyś się z nami skontaktował/a

Aby umówić się na wstępne spotkanie, zadzwoń

02476671090

od poniedziałku do
piątku 9.00 - 16.30

(z wyjątkiem świąt państwowych)

Wasze opinie są mile widziane

Prosimy o wypełnienie wręczonej Ci Ankiety Zadowolenia Pacjenta dotyczącej Twoich doświadczeń korzystania z usług IAPT.

Jeżeli chcesz wyrazić opinię w sposób formalny, prosimy o kontakt z:

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