

## UWAGA

Changing Minds IAPT nie jest organizacją kryzysową i nie jest otwarta 24godziny na dobę

Jeśli obawiasz się swoje bezpieczeństwo lub bezpieczeństwo innych osób skontaktuj się z lekarzem rodzinnym lub 111.

## OPINIE

Zachęcamy prosimy aby wszelkie sugestie, uwagi, obawy, komplementy i skargi przysłać do Biura Porad i Kontaktów Pacjenta (PALS): [0800 917 8504](tel:08009178504) lub [pals@nhft.nhs.uk](mailto:pals@nhft.nhs.uk).



**Northamptonshire Healthcare NHS  
Foundation Trust  
Campbell House  
Northampton  
NN1 3EB  
Telefon: 0300 999 1616  
[www.nhft.nhs.uk/iapt](http://www.nhft.nhs.uk/iapt)**



If you require this leaflet in other formats or languages please contact PALS: 0800 917 8504

এই লফ্লিটেট যদি আপনার অন্য কোনো ফরম্যাটে বা ভাষায় প্রয়োজন হয়, তবে অনুগ্রহ করে

0800 917 8504 নম্বরে পালস এর সাথে যোগাযোগ করুন

Je li šia skrajutę norite gauti kitu formatu ar kalba, kreipkitės į PALS: 0800 917 8504


Jeżeli są Państwo zainteresowani otrzymaniem tych informacji w innym formacie lub języku, prosimy o kontakt z PALS pod numerem telefonu 0800 917 8504.

Dacă aveți nevoie de acest prospect în alte formate sau limbi, vă rugăm să contactați PALS: 0800 917 8504

Если Вы хотели бы получить данную брошюру на другом языке или в другом формате, просим обращаться в PALS (Информационная служба для пациентов) по 0800 917 8504.

# CHANGING MINDS IAPT



 0300 999 1616

 [nhft.nhs.uk/iapt](http://nhft.nhs.uk/iapt)



**ROBIENIE  
ZMIAN  
DLA  
CIEBIE,  
Z TOBĄ**

## CHANGING MINDS IAPT

- Czy cierpisz na depresję lub doświadczasz niskiego nastroju?
- Czy cierpisz na zaburzenia lękowe (niepokój, panika, fobie)?
- Czy zawsze myślisz i zamartwiasz się różnymi rzeczami?
- Czy masz problemy ze snem?
- Czy czujesz się zestresowany?

Jesteśmy tutaj, aby Cię wspierać

## WHO ARE CHANGING MINDS?

Jesteśmy organizacją skoncentrowaną na wspieraniu osób, które cierpią z powodu łagodnej do umiarkowanej depresji i / lub zaburzeń lękowych, takiego jak ogólny niepokój i lęk społeczny.

Pomagamy będąc częścią programu Poprawy Dostępu do Terapii Psychologicznych (IAPT) w Northamptonshire.

**JESTEM BARDZO Wdzięczny ZA  
POMOC, JAKĄ MI DAŁ IAPT. TO  
ZMIENIŁO MOJE ŻYCIE NA LEPSZE.**

Pacjent IAPT

## JAK MOŻECIE MI POMÓC?

Czy masz 17.5 lat lub więcej? Czy mieszkasz w Northamptonshire? Czy jesteś zarejestrowany z lokalnym GP? Jeśli tak, możemy ci pomóc dostarczając poparte badaniami naukowymi niskiej intensywności interwencje lub skierować do psychologicznej samopomocy.

## JAKIE TERAPIE ZAPEWNIAMY?

Oferujemy różne terapie:

- kursy internetowe dla poprawy samopoczucia
- grupy
- internetowa terapia poznawczo-behawioralna (CBT)
- indywidualnych krótkoterminowych interwencji samopomocy.

Oferujemy również terapie o wysokiej intensywności, takie jak CBT i Terapia odwracania za pomocą ruchu gałek ocznych EMDR, aby pomóc w rozwiązaniu problemów jak specyficzne zaburzenia lękowe, takich jak OCD czy trauma. Jeśli pacjent spełnia określone kryteria, możemy również zaoferować doradztwo w zakresie depresji i terapii interpersonalnej. Możemy również zapewnić wzajemne wsparcie jako opcję pomocy w terapii.

## GDZIE BĘDĘ WIDZIANY?

Zawsze staramy się rezerwować spotkania, aby być widzianym w okolicy w której mieszkasz lub twojej praktyce GP.

## JAK UZYSKAĆ DOSTĘP DO USŁUGI?

1) Możesz się skontaktować z nami bezpośrednio:

- Zadzwońna 0300 999 1616 (9am-5pm od Poniedziałku do Piątku)
- wypełnienie krótkiego formularza online na naszej stronie internetowej: [www.nhft.nhs.uk/IAPT](http://www.nhft.nhs.uk/IAPT)

2) Możesz również poprosić lekarza rodzinnego o skierowanie

## CO SIĘ STANIE NASTĘPNIE?

Po skontaktowaniu się z nami zostaniesz umówiony na rozmowę telefoniczną z jednym z członków naszego zespołu. Podczas niej ocenimy Twoje potrzeby i omówimy z Tobą najbardziej odpowiedni plan leczenia, który przyniesie Ci korzyści.