

كيفية الحصول على جلسات العلاج بالمحادثة:

يمكنك التسجيل (أو الإحالة الذاتية) عبر الإنترنت، أو الطلب من طبيبك العام أو أي إخصائي رعاية صحية آخر القيام بذلك نيابةً عنك.

هل تحتاج إلى مساعدة عاجلة فيما يتعلق بصحتك النفسية؟

إذا كنت تعاني من أزمة تتعلق بالصحة النفسية، أو أي شيء يجعلك تشعر بعدم الأمان الشديد أو الضيق أو القلق بشأن صحتك النفسية، فيمكنك الآن الاتصال بخدمة الأزمات المحلية عن طريق الاتصال برقم **NHS 111** وتحديد خيار الصحة النفسية. لا يزال بإمكانك الاتصال بخط المساعدة الخاص بالصحة النفسية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع على الرقم **0800 953 0285** مجاناً إذا كنت تعيش في مانشستر وبولتون وسالفورد وترافورد وويغان

مؤسسة أشعر بالراحة مع السرطان

(Think Well with Cancer)

خدمات العلاج بالمحادثة في هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS)



دعم الصحة النفسية والرفاهية للمتأثرين بمرض السرطان

الدعم لأولئك المسجلين لدى طبيب عام في مانشستر وبولتون وسالفورد وترافورد وويغان

يمكن توفير هذه المعلومات بصيغ بديلة، مثل نسخة سهلة القراءة أو مطبوعة بخط كبير، وقد تتوفر بلغات أخرى عند الطلب. يُرجى التواصل مع الفريق عبر البريد الإلكتروني: gmcancer.admin@nhs.net

للمزيد من المعلومات وإجراء إحالة، يرجى مسح رمز الاستجابة السريعة (QR) أو زيارة الرابط أدناه:



bit.ly/GMThinkWellwithCancer

دعم الأشخاص المتأثرين بمرض السرطان



أ هو العلاج بالمحادثة؟

يوفر العلاج بالمحادثة مساحةً خاصةً للتعبير عن أفكارك ومشاعرك. يمكنك من خلاله تعلم طرق جديدة لإدارة المشاعر غير المريحة. قد يشمل ذلك مهارات تساعدك على التعامل مع المواقف الصعبة. تشمل أنواع العلاج: العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، والاستشارات النفسية، والعلاجات المُرَكَّزة على الصدمات.



يمكن لكوادرنا مساعدتك في اتخاذ خطوات نحو حياة أكثر تكاملاً في مجتمعك. نوفر مساحةً للمساعدة بعيداً عن الرعاية في المستشفيات. تتوفر العديد من الخدمات التي تدعم مرضى السرطان. يمكنك التحدث مع أخصائي رعاية صحية للعثور على الخدمة المناسبة لك.

كيف يمكن لمؤسسة Think Well with Cancer أن تدعمك؟

إن تشخيص الإصابة بالسرطان يُغيّر الحياة. من الطبيعي أن تُواجه أفكاراً ومشاعر صعبة خلال هذه الفترة. سيحتاج الكثيرون إلى دعم إضافي.

يمكن أن تساعدك العلاجات بالمحادثة على التعامل مع الصعوبات، مثل:

- التكيف مع الحياة بعد تشخيص السرطان أو علاجه
- التكيف مع الحياة مع السرطان كحالة طويلة الأمد
- الشعور بالحزن أو القلق أو اليأس
- القلق بشأن صحتك، أو تفاقم السرطان، أو عودته
- التأقلم مع التغييرات التي تطرأ على جسمك بعد العلاج
- العيش مع شخص مصاب بالسرطان أو رعايته
- فقدان أحد الأحباء
- الذكريات الصعبة أو الصدمات النفسية

يتم الإحالة:

يمكنك أنت أو أحد المتخصصين في الرعاية الصحية ملء نموذج الإحالة عبر الإنترنت أو الاتصال بالخدمة على الهاتف.



التقييم عبر المكالمات الهاتفية:

خلال ستة أسابيع، سيتصل بك كادر هاتفياً. سيسألك المزيد عن صعوباتك وأهدافك. ثم سيناقدش معك الخطوات التالية. سيخبرك الكادر بمدة الانتظار، بناءً على الخطة المتفق عليها.



العلاج بالمحادثة:

تتوفر أنواع مختلفة من العلاج بالمحادثة. نسعى جاهدين لضمان أن يناسب نوع العلاج المُقدم احتياجاتك ورغباتك.

قد يشمل ذلك:

- علاج نفسي فردي
- دورات دعم ذاتي عبر الإنترنت بدعم من متخصص
- دورات رفاهية

