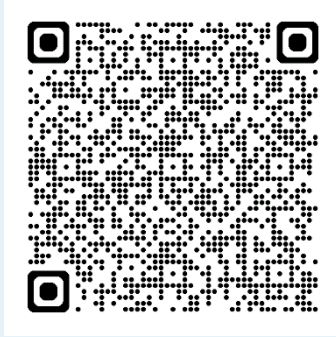


ટોકિંગ થેરાપી કેવી રીતે મેળવવી:

તમે ઓનલાઇન સાઇન અપ કરી શકો છો (અથવા સ્વ-સંદર્ભ આપી શકો છો) અથવા તમારા જીપી અથવા અન્ય આરોગ્યસંભાળ વ્યાવસાયિક પાસેથી આ કરાવી શકો છો.

વધારે માહિતી માટે અને સ્વસંર્ભ માટે મહેરબાની કરીને ક્યુ-આર કોડ સ્કેન કરો અને નીચેની લિંક ફોલો કરો:



bit.ly/GMThinkWellwithCancer

તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે તાત્કાલિક મદદની જરૂર છે?

જો તમે માનસિક સ્વાસ્થ્ય કટોકટી નો અનુભવ કરી રહ્યા છો અથવા કંઈક એવું અનુભવી રહ્યા છો જે તમને ગંભીર રીતે અસુરક્ષિત, વ્યથિત અથવા તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિશે ચિંતિત બનાવે છે, તો તમે હવે તમારી સ્થાનિક કટોકટી સેવાનો સંપર્ક કરી શકો છો એનએચએસ 111 પર કોલ કરીને અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિકલ્પ પસંદ કરીને.

જો તમે માન્યેસ્ટર, બોલ્ટન, સાલફર્ડ, ટ્રાફોર્ડ અને વિગનમાં રહેતા હોવ તો પણ તમે અમારી 24/7 કટોકટી માનસિક સ્વાસ્થ્ય હેલ્પલાઇન 0800 953 0285 પર મફતમાં કોલ કરી શકો છો.

આ માહિતી જુદા-જુદા ફોર્મેટમાં ઉપલબ્ધ કરાવી શકાય છે, જેમ કે સરળતાથી વાંચી શકાય તેવું અથવા મોટી પ્રિન્ટ, અને વિનંતી પર જુદી-જુદી ભાષાઓમાં પણ ઉપલબ્ધ કરાવી શકાય છે. કૃપા કરીને ટીમને ઇમેઇલ દ્વારા સંપર્ક કરો:
gmcancer.admin@nhs.net

NHS

Greater Manchester
Mental Health
NHS Foundation Trust

NHS

Greater Manchester
Cancer Alliance

કેન્સર સાથે સારું વિચારો

એનએચએસ વાતચીત ઉપચાર
સેવાઓ



માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી સહાય કેન્સરથી પ્રભાવિત લોકો માટે

માન્યેસ્ટર, બોલ્ટન, સાલફર્ડ, ટ્રાફોર્ડ અને વિગનમાં જીપી સાથે નોંધાયેલા લોકો માટે સહાય



વાતચીત ઉપચાર શું છે?

વાતચીત ઉપચાર તમારા વિચારો અને વાગણીઓ વિશે વાત કરવા માટે એક ખાનગી જગ્યા પ્રદાન કરે છે. તમે તમારી અસ્વસ્થતા વાગણીઓને સંચાલિત કરવાની નવી રીતો શીખી શકો છો. આ મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવામાં મદદરૂપ થઈ છે.

થેરાપીના પ્રકારોમાં શામેલ છે: જ્ઞાનાત્મક વર્તણૂક ઉપચાર (CBT), કાઉન્સેલિંગ અને ટ્રોમા-કેન્દ્રિત ઉપચાર.



અમારા ચિકિત્સકો તમને તમારા સમુદાયમાં વધુ સંપૂર્ણ રીતે જીવન જીવવા તરફ પગલાં વેવામાં મદદ કરી શકે છે. અમે હોસ્પિટલ-આધારિત સંભાળથી દૂર મદદ કરવાની જગ્યા પ્રદાન કરીએ છીએ. કેન્સરથી પ્રભાવિત લોકોને સહાય કરતી ઘણી સેવાઓ છે.

તમારા માટે યોગ્ય સેવા શોધવા માટે તમે આરોગ્યસંભાળ વ્યાવસાયિક સાથે વાત કરી મદદ લઈ શકો છો.

કેન્સર સાથે સારી રીતે વિચારવાથી તમને કેવી રીતે મદદ મળી શકે ?

કેન્સરનું નિદાન પ્રાપ્ત થવું એ જીવન બદલી નાખે છે. માર્ગમાં 'મુશ્કેલ વિચારો અને વાગણીઓ' અનુભવવી સામાન્ય છે. ઘણા લોકોને વધારે સહાયની જરૂર પડશે.

વાતચીત ઉપચાર તમને મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવામાં મદદ કરી શકે છે, જેમ કે:

- કેન્સર નિદાન અથવા સારવાર પછી જીવનને સમાયોજિત કરવું
- લાંબા ગાળાની સ્થિતિ અને કેન્સર સાથે જીવનને સમાયોજિત કરવું
- ઉદાસી, ચિંતાતુર અથવા નિરાશાજનક વાગણીઓ
- તમારા સ્વાસ્થ્ય વિશે ચિંતા કરવી, કેન્સર વધુ ખરાબ થઈ રહ્યું છે, અથવા પાછું આવી રહ્યું છે
- સારવાર પછી તમારા શરીરમાં થતા ફેરફારોનો સામનો કરવો
- કેન્સરગ્રસ્ત વ્યક્તિ સાથે રહેવું અથવા તેની સંભાળ રાખવી
- કોઈ પ્રિયજન ગુમાવવું
- કેન્સરના અનુભવથી સંબંધિત મુશ્કેલ યાદો અથવા આઘાત

રેફરલ આપવામાં આવે છે:

તમે અથવા આરોગ્ય સંભાળ વ્યાવસાયિક ઓનલાઇન રીફરલ ફોર્મ ભરી શકો છો અથવા ફોન પર મદદ લઈ શકો છો.



ફોન-કોલ મૂલ્યાંકન:

6 અઠવાડિયાની અંદર, એક ક્લિનિશિયન તમને ફોન પર કોલ કરશે. તેઓ તમારી મુશ્કેલીઓ અને તમારા લક્ષ્યો વિશે વધુ પૂછશે. પછી તેઓ તમારી સાથે આગળના પગલાંની ચર્ચા કરશે. ક્લિનિશિયન તમને સંમત યોજનાના આધારે રાહ જોવાનો સમય જણાવશે.



વાતચીત ઉપચાર:

વિવિધ વાતચીત ઉપચારો છે. અમે પ્રયાસ કરીએ છીએ કે જે ઓફર કરવામાં આવતી ઉપચાર પદ્ધતિ તમારી ઇચ્છાઓ અને જરૂરિયાતોને અનુરૂપ હોય.

તેમાં શામેલ હોઈ શકે છે:

- 1:1 વાતચીત ઉપચાર
- વ્યાવસાયિકના સમર્થન સાથે ઓનલાઇન 'સ્વ-સહાય'
- મદદરૂપ અભ્યાસક્રમો

