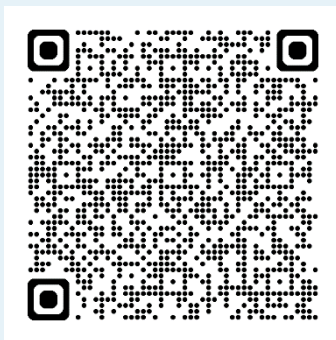


Jak uzyskać dostęp do terapii przez rozmowę:

Możesz samodzielnie zapisać się przez internet lub poprosić o to swojego lekarza rodzinnego lub innego pracownika służby zdrowia.

Po więcej informacji i skierowanie, zeskanuj kod QR lub skorzystaj z poniższego linku:



bit.ly/GMThinkWellwithCancer

Wspieramy Ludzi Dotkniętych przez Raka

Potrzebujesz pilnej pomocy ze swoim zdrowiem psychicznym?

Jeśli przeżywasz kryzys psychiczny lub coś sprawia, że czujesz się poważnie zagrożony/a, przygnębiony/a lub martwisz się o swoje zdrowie psychiczne, możesz skontaktować się z lokalnymi służbami kryzysowymi, dzwoniąc pod numer **NHS 111** wybierając opcję dotyczącą zdrowia psychicznego.

Nadal możesz **BEZPŁATNIE** zadzwonić na naszą całodobową infolinię zajmującą się kryzysami zdrowia psychicznego pod numer **0800 953 0285** jeśli mieszkasz w Manchester, Bolton, Salford, Trafford lub Wigan.

Informacje te mogą być dostępne w innych formatach jak np. łatwy do odczytania druk lub powiększony druk, a także na życzenie w innych językach. Prosimy o kontakt emailiem z zespołem na adres:
gmcancer.admin@nhs.net

Think Well with Cancer

Terapia przez rozmowę NHS



Wsparcie psychiczne dla osób dotkniętych rakiem

Wsparcie dla osób zarejestrowanych u lekarza rodzinnego w Manchesterze, Bolton, Salford, Trafford i Wigan



Czym jest terapia przez rozmowę?

Terapia przez rozmowę oferuje prywatną przestrzeń do dyskusji o własnych myślach i uczuciach. W trakcie terapii możesz nauczyć się nowych sposobów radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami. Nabędziesz umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Rodzaje terapii obejmują: terapię poznawczo-behawioralną (CBT), poradnię psychologiczną oraz terapię skoncentrowaną na traumie.



Nasi terapeuci pomogą Ci podjąć kroki w kierunku życia pełniejszym życiem w Twojej społeczności. Oferujemy pomoc z dala od środowiska szpitalnego. Istnieje wiele usług wspierających osoby dotknięte chorobą nowotworową. Możesz porozmawiać z pracownikiem służby zdrowia, by znaleźć odpowiednią dla siebie usługę.

W jaki sposób Think Well with Cancer może Ci pomóc?

Diagnoza raka zmienia życie. To normalne, że po drodze pojawiają się trudne myśli i uczucia. Wiele osób wtedy potrzebuje dodatkowego wsparcia.

Terapia przez rozmowę może pomóc Ci poradzić sobie z trudnościami, takimi jak:

- Przystosowanie się do życia po diagnozie lub leczeniu na raka
- Przystosowanie się do życia z rakiem jako chorobą przewlekłą
- Poczucie smutku, zmartwienia lub beznadziei
- Troska o zdrowie, gdy rak się pogarsza lub nastąpił nawrót
- Radzenie sobie ze zmianami w ciele po leczeniu
- Życie z osobą chorą na raka lub opieka nad nią
- Utrata bliskiej osoby
- Trudne wspomnienia lub trauma związana z doświadczeniem choroby na raka

Jak uzyskać skierowanie:

Formularz skierowania może być wypełniony na internecie lub telefonicznie przez Ciebie lub przez specjalistę ze służby zdrowia



Ocena przez telefon:

W ciągu 6 tygodni skontaktuje się z Tobą lekarz, który zapyta Cię o to z czym się zmagasz i jakie masz cele. Następnie omówi z Tobą dalsze kroki. Lekarz poinformuje Cię o czasie oczekiwania, w zależności od uzgodnionego planu.



Terapia przez rozmowę:

Istnieją różne terapie przez rozmowę. Staramy się, aby oferowany rodzaj terapii odpowiadał Twoim potrzebom i oczekiwaniom.

Może to obejmować:

- Terapia/rozmowa twarzą w twarz
- Samopomoc przez internet z pomocą profesjonalisty
- Kursy zdrowia psychicznego

