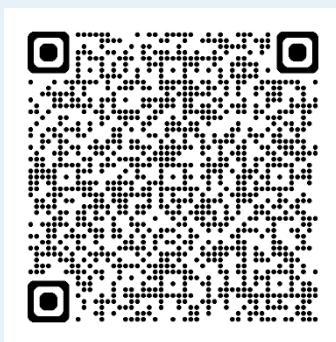


如何获得谈话疗法：

您可以在网上登记 (或自行预约)，也可以让您的家庭医生或其他医疗保健专业人员为您办理。

如需了解更多资讯或转介，请扫描二维码或登入以下连结：



[bit.ly/GMThinkWellwithCancer](https://bit.ly/GMThinkWellwithCancer)

支持受癌症影响的人们

需要紧急心理健康方面的帮助吗？

如果您正经历心理健康危机，或感到极度不安全、痛苦或担忧自己的心理健康，现在可以致电联络当地的危机服务中心。

**NHS 111** 然后  
选择心理健康选项。

您仍然可以致电我们的**24小时心理健康危机热线：0800 953 0285**，如果您居住在曼彻斯特、博尔顿、索尔福德、特拉福德或威根，即可免费享用这服务。

如有需要，我们可以提供其他格式的信息，例如简易阅读版或大字版，也可提供其他语言版本。

请透过电子邮件联络团队：  
[gmcancer.admin@nhs.net](mailto:gmcancer.admin@nhs.net)

## 癌症复健心理辅导

英国国家医疗服务 (NHS) 谈话疗法服务



为受癌症影响的人们提供心理健康和福祉支持

如果你登记的家庭医生位于曼彻斯特、博尔顿、索尔福德、特拉福德和威根，我们就可以为你提供支援。



## 什么是谈话疗法？

谈话疗法提供一个私密的空间，让您  
可以倾诉自己的想法和感受。您可以  
学习新的方法来应对不适的情绪，包  
括一些帮助您处理困境的技巧。治疗  
方法包括：认知行为疗法(CBT)、心  
理咨商和创伤聚焦疗法。



我们的治疗师可以帮助您逐步融入社  
区，过着更充实的生活。我们提供一  
个离开驻院的互助空间。有很多服务  
可以帮助癌症患者。您可以向医疗专  
业人员查询，找到适合您的服务。

## 癌症复健心理辅导能为您提供 哪些支援？

确诊癌症会彻底改变人生。在这个过  
程中，经历各种艰难的想法和感受都  
是正常的。许多人会希望获得一些额  
外的支持。

- 谈话疗法可以帮助您应对以下方面  
的困难：
- 适应癌症确诊或治疗后的生活
- 适应与癌症长期共存的生活
- 感到悲伤、担忧或绝望
- 担心自己的健康状况，担心癌症恶  
化或复发
- 应对治疗后身体的变化
- 与癌症病人一起生活或照顾癌症患  
者
- 失去亲人
- 与癌症经历相关的痛苦记忆或创伤

## 已进行转介：

您或医疗保健专业人员可以在网上填写转介  
表格或致电该服务机构。



## 电话评估：

临床医生会在六周内打电话给您。他们会详  
细询问您遇到的困难和您的目标，然后与您  
讨论下一步的治疗方案。临床医师会根据双  
方商定的方案，告知您预计的轮候时间。



## 谈话疗法：

有多种谈话疗法。我们会尽力确保提供的疗  
法能符合您的需求和愿望。

### 可能包括：

- 一对一谈话疗法
- 在专业人士的支持下进行网上“自我帮  
助”
- 福祉课程

