



خدمة العلاجات النفسية

إلى من تُقدم خدمة العلاجات النفسية؟

خدمة العلاجات النفسية هي إحدى الخدمات المجانية والسرية التي تقدمها هيئة الخدمات الصحية الوطنية للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 18 عامًا فأكثر، المسجلين في عيادة ممارس عام في كينجستون وتشيلسي وكوينز بارك وبادنغتون.

هل يمكن لخدمة العلاجات النفسية مساعدتي؟

توفر لك خدمة العلاجات النفسية مجموعة من خدمات الدعم عند مواجهة مشاعر صعبة مثل الحالة المزاجية المتعدنية أو القلق أو التوتر.

يمكنك تعلم عدة طرق لتحسين مستوى رفاهيتك ولكي يكون لديك مساحة للتفكير في صعوباتك وإيجاد طرق لإدارتها على نحو أفضل.

يمكن أن تساعد خدمة العلاجات النفسية الأشخاص أيضًا على إيجاد طرق لتحسين إدارة الجوانب العملية والعاطفية للحياة للأشخاص الذين يعانون من أمراض نفسية طويلة الأجل.

ما هي المساعدة التي تقدمها خدمة العلاجات النفسية؟

يقدم فريق خدمة العلاجات النفسية مجموعة من خيارات العلاج المختلفة، وجميعها علاجات فعالة يوصى بها المعهد الوطني للصحة وتنفوق الرعاية.

المشورة

المشورة المقدمة هي علاج نفسي قصير يمكنك من خلاله مطالعة تجارب صعبة ومربكة ومؤلمة بمساعدة الطبيب. ومن خلال هذه العملية، يمكن تكوين رؤية وإيجاد طرق جديدة للتواصل مع نفسك ومع الآخرين. وقد يتبع ذلك تحسينات في الرفاهية والعمل والحالة المزاجية. ويمكن أن تساعدك الاستشارة في تجارب مثل الحرمان من أحد الأشياء، أو المشكلات التي تتخلل العلاقات، أو إساءة المعاملة نظرًا لكونك طفل أو شخص بالغ، أو الاكتئاب أو الحالة المزاجية المتعدنية أو التغيرات التي تطرأ على الحياة مثل الطلاق، أو التقدم في العمر أو التقاعد.

العلاج السلوكي المعرفي

العلاج السلوكي المعرفي هو علاج عملي قائم على الأدلة يساعد على تحديد وتعديل بعض الأفكار غير المفيدة وأساليب المواجهة المرتبطة بالمشاعر الصعبة والمثبطة مثل القلق وتدهور الحالة المزاجية. وبمساعدة المعالج، يمكن أن يساعدك العلاج السلوكي المعرفي على تحديد طرق بديلة للتفكير وطرق أكثر فائدة للمواجهة. وغالبًا ما يشعر الأشخاص بأنهم في حال أفضل وأنهم يتمتعون بنوعية حياة أفضل عند البدء في تطبيق بعض هذه البدائل التي تعمل من خلال العلاج.

خدمة المساعدة الذاتية الموجهة

تعتمد خدمة المساعدة الذاتية الموجهة على العلاج السلوكي المعرفي. تشترك في العمل في جلسات المساعدة الذاتية الموجهة مع أحد الأطباء المُدربين على نحو خاص، باستخدام كتيبات عمل للمساعدة الذاتية التي ينصح بها الخبراء. وسيساعدك ذلك على تعلم الأدوات والإستراتيجيات العملية على نحو أفضل لإدارة الصعوبات التي تواجهك. ويمكن عقد هذه الجلسات عبر الهاتف أو الحضور بصفة شخصية.

علاج الأزواج والعائلات

يركز هذا النوع على علاج الأزواج والعائلات على الصعوبات التي تواجه الأشخاص في سياق علاقاتهم وأسرههم وقيمهم. ويتم ذلك من خلال مقابلة المعالج على أنكما زوجان أو عائلة للتوصل إلى طرق لتحسين الأمور معًا.

العلاج عبر الإنترنت

SilverCloud هو برنامج قائم على الأدلة عبر الإنترنت يمكنه مساعدتك في تعلم تقنيات تعتمد على العلاج السلوكي المعرفي لتحسين حالتك المزاجية. ويتم توفير الدعم عبر الهاتف بجانب الوحدات النمطية عبر الإنترنت.

المجموعات

نقدم عددًا من المجموعات بناءً على العلاجات السلوكية المعرفية، بما في ذلك اليقظة الذهنية.

العلاجات الأخرى على المدى القصير

هناك مجموعة من العلاجات الأخرى متوفرة على المدى القصير. وستتم مناقشة الخيارات المناسبة للعلاج معك بعد تحديد موعد أولي (عادة عبر الهاتف).

