



# درمان‌های روانشناختی

## درمان‌های روانشناختی به چه کسانی کمک می‌کند؟

درمان‌های روانشناختی یک خدمت NHS رایگان و محرمانه و ویژه افرادی است که سن آنها ۱۸ سال به بالا است و در نواحی «کنزینگتون و چلسی» یا «کوئینز پارک و پدینگتون» نزد یک پزشک عمومی ثبت‌نام شده‌اند.

## آیا درمان‌های روانشناختی می‌تواند به من کمک کند؟

وقتی دچار عواطف چالش‌انگیز مثل افسردگی، نگرانی، یا استرس می‌شوید، درمان‌های روانشناختی مجموعه‌ای از حمایت‌ها را برای شما ارائه می‌دهد.

می‌توانید شیوه‌های بهبود رفاه و سلامت خود را فرا بگیرید و از فضای لازم برای تفکر درباره مشکلات و یافتن روش‌هایی برای مدیریت بهتر آنها برخوردار گردید.

درمان‌های روانشناختی نیز می‌توانند به افراد کمک کنند تا روش‌هایی را برای مدیریت بهتر جنبه‌های عملی و عاطفی کنار آمدن با بیماری‌های جسمی مزمن بیابند.

## درمان‌های روانشناختی چه کمک‌هایی را ارائه می‌دهد؟

تیم درمان‌های روانشناختی مجموعه‌ای وسیع از گزینه‌های درمانی مختلف را ارائه می‌دهد که همه آنها درمان‌های مؤثر و توصیه شده توسط «مؤسسه ملی برتری بالینی» (NICE) (National Institute for Clinical Excellence) هستند.

### مشاوره

مشاوره‌ای که ارائه می‌گردد یک درمان روانشناختی کوتاه‌مدت است که طی آن می‌توانید تجارب سخت، گیج‌کننده و دردناک را با کمک یک متخصص بالینی بررسی کنید. طی این فرایند، می‌توانید نگرشی جدید را فرا بگیرید و شیوه‌هایی نو را برای ارتباط با خود و دیگران بیابید. ممکن است بعد از این فرایند بهبودهایی در رفاه و سلامت، کارکرد، و روحیه شما حاصل گردد. مشاوره می‌تواند در خصوص تجاربی مانند غم از دست دادن عزیزان، مشکلات مربوط به رابطه، خشونت در دوران کودکی یا بزرگسالی، افسردگی یا روحیه پایین، یا تغییرات زندگی مثل طلاق، سالخوردگی، یا بازنشستگی به شما کمک کند.

### رفتاردرمانی شناختی

رفتاردرمانی شناختی (CBT) درمانی عملی و مبتنی بر شواهد است که به تشخیص و اصلاح برخی از افکار ناراحت‌کننده و شیوه‌های کنار آمدن با احساسات چالش‌انگیز و ناراحت‌کننده مانند اضطراب و افسردگی کمک می‌کند. با کمک درمانگر، رفتاردرمانی شناختی می‌تواند به شما کمک کند شیوه‌های تفکر جایگزین و روش‌های مفیدتر برای کنار آمدن با افکار ناراحت‌کننده را بیابید. اغلب این گونه است که افراد به موازات عمل به برخی از این شیوه‌های جایگزین که حاصل رفتاردرمانی شناختی است، احساسات و کیفیت زندگی بهتری را تجربه می‌کنند.

«سیلور کلاود» (SilverCloud) یک برنامه اینترنتی مبتنی بر شواهد است که می‌تواند در جهت آموزش تکنیک‌های مبتنی بر رفتاردرمانی شناختی به منظور کمک به روحیه شما مفید باشد. حمایت تلفنی همراه با مدول‌های آنلاین ارائه می‌گردد.

کمک به خود هدایت شده مبتنی بر رفتاردرمانی شناختی است. در جلسات کمک به خود هدایت شده، شما و یک متخصص بالینی، که آموزش‌هایی ویژه دیده، با یکدیگر کار می‌کنید و از کتابچه‌های کار ویژه کمک به خود، که توسط متخصصان تهیه شده، استفاده می‌کنید. به شما کمک خواهد شد تا ابزارها و راهبردهایی عملی را به منظور مدیریت بهتر مشکلات خود فرا بگیرید. جلسات را می‌توان به صورت تلفنی یا در رو برگزار کرد.

### گروه‌ها

ما مجموعه‌ای از گروه‌های مبتنی بر رفتاردرمانی شناختی، شامل گروه «ذهن‌آگاهی» (Mindfulness)، را ارائه می‌دهیم.

### درمان ویژه زوجها و اعضای خانواده

درمان ویژه زوجها و اعضای خانواده بر مشکلات افراد در زمینه روابط، خانواده‌ها و ارزش‌ها تمرکز می‌کند. شما به عنوان یک زوج یا خانواده به درمانگر مراجعه می‌کنید تا با همکاری وی بتوانید روش‌هایی را برای بهبود اوضاع بیابید.

### سایر درمان‌های کوتاهمدت

همچنین، مجموعه‌ای از سایر درمان‌های کوتاهمدت موجود است. بعد از یک وقت ملاقات اولیه (معمولاً از طریق تلفن)، درباره گزینه‌های درمانی مناسب با شما بحث خواهد شد.

