



# Thérapies psychologiques

## Qui peut profiter des thérapies psychologiques ?

Le service de thérapies psychologiques est un service gratuit et confidentiel du NHS pour les personnes âgées de 18 ans et plus inscrites auprès d'un médecin généraliste à Kensington et Chelsea, Queen's Park et Paddington.

## Les thérapies psychologiques peuvent-elles m'aider ?

Les thérapies psychologiques vous proposent de l'aide lorsque vous ressentez des émotions telles que une baisse de moral, de l'inquiétude ou du stress.

Vous pouvez découvrir des façons d'améliorer votre bien-être et trouver un lieu pour réfléchir à vos difficultés et trouver des façons de mieux les gérer.

Les thérapies psychologiques peuvent également vous aider à trouver des façons de mieux gérer les aspects pratiques et émotionnels de votre vie si vous souffrez de problèmes de santé physique chroniques.

## Quelle aide les thérapies psychologiques offrent-elles ?

L'équipe des thérapies psychologiques offre une variété d'options thérapeutiques offrant des traitements efficaces recommandés par l'Institut national d'excellence clinique (NICE ou National Institute for Clinical Excellence).

### Thérapie comportementale cognitive

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est une thérapie pratique fondée sur des données probantes qui permet d'identifier et de modifier certaines pensées délétères et moyens d'adaptation causés par des émotions négatives et angoissantes tels que l'anxiété et un sentiment dépressif. Grâce à l'aide du thérapeute, la thérapie cognitivo-comportementale peut vous aider à définir des façons de penser différentes et des moyens plus efficaces de vous adapter aux situations que vous rencontrez. Les patients se sentent souvent mieux et peuvent profiter d'une meilleure qualité de vie en mettant en pratique certaines de ces alternatives qu'ils ont pu découvrir lors d'une thérapie.

### Conseils

Les conseils proposés consistent en une thérapie psychologique courte. Vous vivez peut-être des moments difficiles ou vous ressentez de la confusion, du chagrin, votre conseiller peut vous aider. Ce processus vous permet de mieux appréhender votre situation ainsi que votre rapport aux autres. Cela peut vous permettre suivi par des améliorations dans le bien-être, le fonctionnement et l'humeur. Les conseils peuvent vous aider si vous traversez ou avez traversé des moments difficiles tels que le deuil, des problèmes relationnels, la violence infantile ou à l'âge adulte, la dépression ou la baisse de moral ou encore des changements dans votre vie tels que le divorce, le vieillissement ou la retraite.

## Auto-assistance guidée

L'auto-assistance guidée est basée sur la thérapie cognitivo-comportementale. Au cours des séances d'auto-assistance guidées, vous travaillerez avec un clinicien spécialement formé, en utilisant des manuels d'auto-assistance conçus par des experts. Vous apprendrez des outils pratiques et des stratégies pour mieux gérer vos difficultés. Les sessions sont disponibles par téléphone ou en face à face.

## Couples et thérapie familiale

La thérapie de couple et familiale mettent l'accent sur les difficultés des personnes au sein de leurs relations, de leurs familles et dans le cadre de leurs valeurs. Vous rencontrez un thérapeute en couple ou en famille pour trouver des moyens d'améliorer les choses ensemble.

## Thérapie en ligne

SilverCloud est un programme en ligne qui a fait ses preuves qui peut vous aider à apprendre des techniques basées sur la thérapie cognitivo-comportementale pour améliorer votre état psychique. Une aide téléphonique est proposée en complément des modules en ligne.

## Groupes

Nous disposons de plusieurs groupes basés sur les thérapies cognitivo-comportementales, y compris la pleine conscience.

## Autres thérapies à court terme

D'autres thérapies à court terme sont également disponibles. Vous aborderez d'autres options de thérapie pertinentes après un premier rendez-vous (habituellement par téléphone).

