

Psychological Therapies (Mga Sikolohikal na Therapy)

Sino ang matutulungan ng mga Psychological Therapies?

Ang serbisyong Psychological Therapies ay isang libre at kompidensyal na serbisyo ng NHS para sa mga taong may edad na 18 at pataas, na nakarehistro sa isang GP sa Kensington at Chelsea, Queen's Park at Paddington.

Makatutulong ba sa akin ang Psychological Therapies?

Nagbibigay ang Psychological Therapies ng iba't ibang uri ng suporta para sa iyo kapag nakakaranas ka ng mga matitinding emosyon tulad ng mababang mood, pag-aalala o stress.

Maaari kang matuto ng mga paraan upang mapabuti ang iyong kapakanan at magkaroon ng espasyo para isipin ang tungkol sa iyong mga problema at maghanap ng mga paraan para maiayos ang mga ito.

Makakatulong din ang Psychological Therapies sa mga tao na makahanap ng mga paraan upang mas mahusay na ayusin ang mga praktikal at emosyonal na aspeto ng pamumuhay kaakibat ang pangmatagalang kondisyon sa kalusugang pisikal.

Ano ang inaalok ng Psychological Therapies?

Ang team ng Psychological Therapies ay nag-aalok ng iba't ibang uri ng mga opsyon sa therapy, kung saan lahat ay mabisang paggamot na inirekomenda ng National Institute for Clinical Excellence (NICE).

Cognitive Behavioural Therapy

Ang Cognitive Behavioral Therapy (CBT) ay isang therapy na praktikal at batay sa ebidensiya na tumutulong kilalanin at baguhin ang ilan sa mga hindi nakakatulong na pag-iisip at mga paraan ng pagharap kaugnay sa mahihirap at nakakabahalang mga damdamin tulad ng pagkabalisa at mababang mood. Sa tulong ng therapist, matutulungan ka ng CBT na makilala ang mga alternatibong paraan ng pag-iisip at mas kapaki-pakinabang na paraan ng pag-angkop. Kadalasan mas bumubuti ang pakiramdam ng mga tao at nagkakaroon ng isang mas mahusay na kalidad ng buhay habang nagsisimula silang isabuhay ang ilan sa mga alternatibong ito.

Counselling

Ang Counselling ay isang maikling sikolohikal na therapy kung saan maaari mong tuklasin ang matitindi, nakakalito o masasakit na mga karanasan sa tulong ng isang clinician. Sa pamamagitan ng prosesong ito, posibleng magkaroon ng bagong pananaw at makahanap ng bagong paraan ng pakikipag-ugnay sa iyong sarili at sa ibang tao. Maaari itong masundan ng mga pagpapabuti sa kapakanan, pagkilos, at mood. Makakatulong ang Counselling sa mga karanasan tulad ng pangungulila, problema sa relasyon, pang-aabuso bilang isang bata o adult, depresyon o mababang mood o mga pagbabago sa buhay tulad ng diborsiyo, pagtanda o pagreretiro.

Guided Self-Help (May Gabay na Pagtulong sa Sarili)

Ang May Gabay na Pagtulong sa Sarili ay batay sa cognitive behavioral therapy. Sa mga sesyon sa Guided Self-Help, magtatrabaho ka kasama ng isang sinanay na clinician, gamit ang mga workbook na ginawa ng mga eksperto para matulungan ang sarili. Tutulungan kang matutunan ang mga praktikal na gamit at diskarte upang mas mahusay na ayusin ang iyong mga balakid. Available ang mga sesyon sa telepono o harap-harapan.

Therapy para sa Mag-asawa at Pamilya

Ang Therapy para sa Mag-asawa at Pamilya ay nakatuon sa mga suliranin ng tao sa konteksto ng kanilang mga relasyon, pamilya at mga pinahahalagahan. Makikipagkita ka sa isang therapist bilang mag-asawa o pamilya upang makahanap ng mga paraan para mapabuti ang samahan.

Online na Therapy

Ang Silver Cloud ay isang online na programa batay sa ebidensya na makakapagturo sa iyo ng diskarte batay sa Cognitive Behavioral Therapy upang mapabuti ang iyong mood. Kasama sa online na mga module ang suporta sa telepono.

Mga Grupo

Nag-aalok kami ng iba't ibang uri ng mga grupo batay sa Cognitive Behavioral Therapies, kabilang ang Mindfulness.

Iba pang mga Panandaliang Therapy

Available din ang iba't ibang panandaliang therapy. Ang mga angkop na opsyon para sa therapy ay tatalakayin sa iyo pagkatapos ng unang appointment (kadalasan sa pamamagitan ng telepono).

