

## جلسات IAPT لتحسين الصحة العامة

### فهم وتحسين ما تشعرين به

- تعقد الجلسات يوم الثلاثاء من الساعة 10 صباحًا - الساعة 12:30 مساءً
- 5 جلسات أسبوعية تقدم بالعربية والإنجليزية

### رجاءًا احتفظي بهذه الورقة لمعلوماتك

نحن نقدم جلسات للأشخاص الذين يعانون حاليًا من الضغط العصبي أو الاكتئاب أو القلق. ماذا تنتظرين من هذه الجلسات:

- تساعدك على فهم المزيد عن القلق والضغط العصبي والاكتئاب
- تعلمك استراتيجيات مفيدة لإدارة الضغط العصبي مثل الاسترخاء
- تبين لك كيفية إدارة الأفكار المثيرة للقلق
- تشجعك على زيادة أنشطتك الاجتماعية والجسدية لتحسين مزاجك العام
- استخدام أسلوب حل المشاكل ليعلمك كيفية التعامل مع المشكلات الفعلية
- توضيح كيف يمكنك تحسين جودة نومك
- مناقشة خيارات أخرى قد تكون مفيدة

أثناء هذه الجلسات، سنطلب منك أن تكلمي استبيانًا لمتابعة ما تشعرين به. المعلومات التي نحصل عليها من هذه الجلسات سيتم تخزينها بشكل سري داخل خدمة الصحة الوطنية (NHS)

للأسف لن نتمكن من مساعدتك في المشاكل التالية:

- وصف الدواء
- تقديم خطابات للشركات المستفيدة
- ملء الاستمارات
- تقديم المشورة بشأن الفوائد
- هذه دورة للإناث البالغين فقط، ولا يسمح للأطفال في هذه الجلسات.

الدلائل تبين أن الكثير من الناس يجدون هذه الجلسات مفيدة جدًا ويشفون من الاكتئاب والقلق. من المهم أنك:

- تحضرين جميع الجلسات في الوقت المحدد للحصول على الاستفادة القصوى
- تكوني على استعداد لإجراء تغييرات من أجل الشعور بتحسن
- تتصرفين باحترام تجاه المنظمين والمشاركين

يتم توفير المترجمين الفوريين من قبل خدمة الصحة الوطنية (NHS)

## تحسين فرص الحصول على العلاجات النفسية (IAPT)

### جلسات تحسين الصحة العامة

### فهم وتحسين ما تشعرين به

الرجاء ملء استمارة الحجز عبر الإنترنت على العنوان التالي [www.sheffieldiapt.shsc.nhs.uk](http://www.sheffieldiapt.shsc.nhs.uk) أو إكماله وتسليمه في عيادة GP الخاصة بك.

أو اتصل بالرقم: 0114 2264380

استمارة الطلب

إذا كنت مهتمًا بحضور هذه الجلسات، الرجاء تقديم بيانات الاتصال الخاصة بك أدناه

	الاسم الكامل
	العنوان الكامل
	الهاتف:
	تاريخ الميلاد:
	عيادة GP
	كيف علمتي بأمر هذه الدورة؟