

DERMAN'DAN “KISA DÖNEMLİ KONUŞMA TERAPİSİ” HİZMETİ

Gündelik hayatımızda bazen karşılaştığımız zorlukların bir kısmını atlatmakta ve onlarla baş etmekte güçlük çekebiliriz. Bu zorluklar günlük hayatta yaşanan sorunlar olabileceği gibi geçmişte yaşanan olaylardan da kaynaklanabilir. Kişinin varolan kaynakları, bu zorlukları çözmek için yeterli olmayabilir. Bu gibi dönemlerde, psikolojik yardıma ihtiyaç duyulabilir.

Derman Ruh Sağlığı Servisi NHS'nin desteğiyle psikolojik sorunlara yönelik destek sağlamak amacıyla Hackney'de yaşayan ve Türkçe konuşan toplumlar için **ücretsiz** yeni bir hizmet başlatıyor.

Gizlilik kurallarına uygun olarak çalışan servisimiz yaşadığınız sorunları çözmek için uzman kadrosuyla sizlere pratik ve araştırmalarla etkinliği kanıtlanmış başa çıkma teknikleri önerecektir.

Konuşma Terapisi size hangi konularda yardımcı olabilir?

Yardımcı olabileceğimiz konular: kızgınlık, depresyon, iştahsızlık veya aşırı yeme hali, uykusuzluk çekme ya da aşırı uyuma, isteksizlik, yorgunluk, hareketlerde yavaşlama, değersizlik ve suçluluk duyguları, yalnızlık, düşünmede ve odaklanmakta güçlük çekme, kararsızlık, ilişkisel problemler ve iletişim problemleri.

SÜREKLİ ENDİŞE VE KAYGILARINIZ MI VAR?

UYUYAMIYOR MUSUNUZ?

MORALİNİZ Mİ BOZUK?

STRESLİ MİSİNİZ?

SİZLERE YARDIMCI OLABİLİRİZ!

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Tel: 020 7613 5944 (Pazartesi, Salı, Çarşamba günleri saat 09.00 ve 13.00 arası)

Cep Numarası:
07956487408 (Sadece text mesajı için)

E-mail: talkingtherapies@derman.org.uk
Website: www.derman.org.uk

DERMAN
The Basement, 66 New North Road,
London N1 6TG

Derman is a Registered Charity: 1054792



SİZLERE YARDIMCI OLABİLİRİZ!

Derman'nın bu yeni kısa dönemli ücretsiz konuşma terapi hizmeti sizinle beraber çalışarak kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olmaya çalışacak...

Konuşma Terapisi size nasıl yardımcı olacak?

Sizlere, tekrar etmekte olan başa çıkamadığınız sorunların ve sıkıştığınız çemberin nasıl farkına varacağınızı ve bu durumu nasıl aşabileceğinizi gösterecektir. Duyularınızla nasıl başa çıkıp; sağlığınızın ve yaşamınızın kalitesini nasıl arttıracığınızı gösteren yöntemler sunacaktır. Bize iletişim bilgilerimizi kullanarak ulaştıktan sonra size en kısa zamanda telefonda ya da yüzyüze öngörüşme randevusu verilecektir. Ön görüşmeden kısa bir süre sonra 2 ile 6 hafta arasında sürecek kişisel terapiye ya da grup terapilerine başlayabileceksiniz.

Bu hizmetten kimler yararlanabilir?

Hackney'de yaşayan ve bu bölgedeki mahalle doktorlarına (GP) kayıtlı 18 yaş üstü bütün Türkçe konuşan yetişkinler bu hizmetten yararlanabilirler.

Sorunlarınız bir sene içinde başlamışsa ve hayatınızda etki yaratsa da sizi altüst edecek kadar etkilememişse lütfen bizimle iletişime geçip; **“Ben kısa dönemli terapiden yararlanmak istiyorum”** diye mesaj ve telefon numarası bırakın biz sizi en kısa zamanda randevu vermek için geri arayacağız. Eğer sorunlarınızın bir seneden daha uzun süredir varolduğunu ve ağır olduğunu düşünüyorsanız lütfen mahalle doktorunuza başvurun kendinizi bize sevk ettirin.

A NEW THERAPY SERVICE BY DERMAN

At times we may have difficulty to overcome some of the problems in our lives. Some of these problems can be day-to-day issues we face or they may have roots in our past. Existing coping mechanisms and resources may not help you overcome your difficulties.

At these times, psychological therapies may help you.

Derman is introducing a new **free of charge** therapy service with the support of the NHS.

This new service will support Turkish-speaking communities in Hackney to overcome psychological problems.

Our specialised staff will help you, within confidential boundaries, to manage your difficulties by recommending some coping techniques which are evidence-based.

What can Talking Therapies help with?

We can provide talking therapies for the following common problems: anger, depression, poor appetite or overeating, sleeping problems, tiredness, moving slowly, feeling worthless and guilty, loneliness, difficulty in thinking or concentrating, indecision, relationship and communication problems.

CONSTANT WORRY AND ANXIETIES? DIFFICULTY SLEEPING?

FEELING LOW?

IN STRESS?

WE CAN HELP YOU!

CONTACTS

Tel: **020 7613 5944** (Monday, Tuesday and Wednesday between 9am and 1pm)

Mobile: **07956487408** (only for text message)

E-mail: talkingtherapies@derman.org.uk

Website: www.derman.org.uk

DERMAN
The Basement, 66 New North Road,
London N1 6TG

Derman is a Registered Charity: 1054792



WE CAN HELP YOU!

This new Talking Therapy service is a free and confidential Derman service that will work with you to help you feel better...

How can Talking Therapies help you?

Talking therapies will help you understand the roots of your problems and learn how you can overcome them. It will also help you acknowledge and manage your feelings to increase the quality of your life.

After you contact us, we will give you either telephone or face-to-face consultation appointment.

After the consultation, within 2-6 weeks, you will be offered individual or group therapy.

Who can benefit?

This service is open to all adults (18 or over), within Turkish speaking communities, living in Hackney and/or registered to a GP in Hackney.

If your problem started less than a year ago, and has affected your life, please contact us and leave a message with your name, telephone number and say **"I would like to receive short term therapy"**. We will get back to you as soon as possible.

However, if you think your problems started more than a year ago, please go to your GP and ask them to refer you to our other therapy services.