



# Książki na receptę:

## Przewodnik dla pacjentów i rodzin

## A jeżeli książka nie pomaga?

Jeżeli przepisana książka nie pomaga, należy poprosić lekarza o dalszą pomoc. Być może potrzebna będzie inna książka albo inny sposób leczenia danej choroby.



## Czy można wypożyczyć te książki bez recepty?

Tak, każdy może pożyczyć te książki. Lista z tytułami umieszczona została na stronie: [eastsussex.gov.uk/libraries](http://eastsussex.gov.uk/libraries).



## Kontakt do poradni:

### Health in Mind

Porady, informacje i pomoc dla dorosłych  
0300 00 30 130  
[healthinmind.org.uk](http://healthinmind.org.uk)

### Child and Adolescent Mental Health Services

Pomoc dla rodziców, opiekunów i młodych osób  
Zachód: 01323 446248  
Wschód: 01424 710110  
[sussexpartnership.nhs.uk](http://sussexpartnership.nhs.uk)

### Sussex Partnership Trust

Poradnia specjalistyczna zdrowia psychicznego, nadużywania substancji odurzających oraz trudności w nauce.  
[sussexpartnership.nhs.uk](http://sussexpartnership.nhs.uk)

### Sussex Mental Healthline

Pomoc w problemach zdrowia psychicznego wieczorami, w soboty i niedziele oraz dni wolne od pracy pod nr tel.: 0300 5000 101

### Kontakt do wszystkich bibliotek w East Sussex:

**0345 60 80 196 - zapytania**

**0345 60 80 195 - przedłużenie**

**9.00-19.00 - od poniedziałku do piątku**

**9.00-17.00 - w soboty**

**[eastsussex.gov.uk/selfhelpbooks](http://eastsussex.gov.uk/selfhelpbooks)**

W celu otrzymania tłumaczenia lub innego formatu niniejszej broszury prosimy o kontakt pod nr tel.: 0345 60 80 196 lub wysłanie emaila do: [library.enquiries@eastsussex.gov.uk](mailto:library.enquiries@eastsussex.gov.uk)



## Co to są „Książki na receptę”?

---

Program ten jest skutecznym sposobem pomagania osobom i rodzinom cierpiącym na

typowe schorzenia psychiczne, jak lęki napadowe, depresja, fobie i nerwica.

Szeroki wybór sprawdzonych poradników dla dorosłych, rodziców i młodych osób polecany przez pracowników służby zdrowia w



East Sussex jest dostępny do wypożyczenia dla każdego w lokalnej bibliotece.

## Jak to działa?

---

Lekarz rodzinny lub pracownik służby zdrowia może przepisać książkę, którą następnie można wypożyczyć, bezpłatnie, w lokalnej bibliotece.

Można też samemu wybrać jedną z polecanych książek. Lista z tytułami jest dostępna online, przez telefon lub w bibliotece.

## Czy książki pomagają?

---

Tak, mogą pomóc. Istnieją mocne dowody kliniczne na to, że książki mogą być tak skuteczne, jak inne formy terapii – bez skutków ubocznych.

## Jak długo można trzymać książkę?

---

Zazwyczaj książki wypożycza się na trzy tygodnie, ale można je łatwo przedłużyć w bibliotece, przez telefon lub online.



## Czy trzeba być zapisanym do biblioteki?

Jeżeli nie jest się jeszcze zapisanym, to można zapisać się od zaraz. Wystarczy przynieść receptę lub inny dokument potwierdzający tożsamość. Zapisanie się jest bezpłatne.

Można skorzystać z nowej karty bibliotecznej wypożyczając inne książki albo płyty DVD lub CD. Można też skorzystać z darmowego dostępu do komputerów i Internetu. Jeżeli jeszcze nie korzystałeś z biblioteki, możesz zostać zaskoczony tym, jak wiele ma ona do zaoferowania.

## Czy jest to poufne?

---

Tak, dane klientów oraz informacje o wypożyczanych książkach są poufne. Pracownicy biblioteki zachowują dyskrecję i szacunek przy wypożyczaniu książek na receptę.

Jeżeli chcesz, to ktoś w zastępstwie może przyjść i odebrać za Ciebie wypożyczone na receptę książki.