

# 综合知行治疗小组

Integrative Behavioural Group Therapy (IBGT)

为患有抑郁，焦虑，思觉失调等症状，包括失眠和痛症的成年人所提供的心理健康服务



请阅读本手册以了解有关知识：

- 综合知行治疗小组(Integrative Behavioural Group Therapy, IBGT)是什么？
- 综合知行治疗小组是否适合您？
- 如何报名？



## 综合知行治疗是什么？

综合知行治疗(IBGT)由3种治疗法组成：

- 认知行为治疗(Cognitive Behavioral Therapy)
- 接纳与承诺治疗(Acceptance and Commitment Therapy)
- 正念疗法 (Mindfulness)

研究显示，这些治疗法可以帮助患有抑郁症、焦虑症和**思觉失调**的人士。综合**知行治疗(IGBT)**也可以帮助患有失眠和痛症的人士。

该小组支持您乐于活在当下，展开平衡性思维，增强心理灵活性，并采取切实有效的行动迈向有意义的生活。这些改变将通过在安全环境中的小组讨论、经验交流、放松和专注觉察，以及体验活动来实现。

## 这种团体治疗法是否适合我？

18岁以上的患有抑郁症，焦虑症，思觉失调，失眠或痛症的人士可以参加此小组治疗。

这是自愿参加且保密的，费用由安省医疗保险(OHIP)支付。此小组每周有一次聚会。参加者需承诺在12次活动中能至少参加10次活动。

若加入广东话或国语综合知行治疗小组，您将需要知道如何使用其中一种语言来进行交流活动。

## 我应如何报名参加综合知行治疗小组(IBGT)？

1. 请致电以下大学健康网络(UHN)的诊所索取一份转介表。转介表可以通过电子邮件或传真发给您。

### **多伦多西区医院 (Toronto Western Hospital)**

亚裔人士精神健康计划(Asian Initiative in Mental Health, AIM)

电话：416 603 5800 内线 2831#

传真：416 603 5661

2. 将转介表提交给以下医疗保健提供者或机构：

- 家庭医生或精神科医生
- 亚裔人士精神健康计划(AIM)
- 康福心理健康协会(Hong Fook Mental Health Association)，或

请您的医疗保健提供者或机构将转介表传真至亚裔人士精神健康计划(AIM)。

3. 收到填妥的转介表后，我们将会跟您联系。

亚裔人士精神健康计划(AIM)和康福心理健康协会(Hong Fook Mental Health Association)



请访问[www.uhnpatienteducation.ca](http://www.uhnpatienteducation.ca)以了解更多健康信息。

联系我们提供反馈或索取本手册的另一种格式，例如大字体或电子格式：[pfep@uhn.ca](mailto:pfep@uhn.ca)

© 2023 大学健康网络。版权所有。

使用此材料仅供参考。它不能取代医生或其他医疗保健专业人员的建议。请勿将此信息用于诊断或治疗。向医疗保健提供者咨询有关特定疾病的建议。您可以打印本手册的1份副本，仅用于非商业和个人用途。

表格: D-8714C | 作者: AIM / PMHAS | 创建: 09/2023