



Improving The Wellbeing of Public Safety Personnel Through Accessible Online Confidential Evidence-Based Treatment

Canadian Institute of Public Safety Research and Treatment (CIPSRT) is offering Internet-delivered Cognitive Behaviour Therapy to Public Safety Personnel by the PSPNET team.

What is PSPNET ?

PSPNET is a team of clinicians and researchers based at the University of Regina who are delivering and evaluating Internet-delivered cognitive behaviour therapy (ICBT) for Public Safety Personnel (PSP). The team, led by Dr. Heather Hadjistavropoulos, one of Canada’s leading scholars on ICBT has tailored ICBT to specifically meet the needs of public safety personnel.

Who We Serve

CURRENT and **FORMER PSP** including, but not limited to, border services officers, public safety communications officials, correctional workers, firefighters (career and volunteer), Indigenous emergency managers, operational intelligence personnel, paramedics, police (municipal, provincial, federal), and search and rescue personnel.

How to Access PSPNET

PSPNET is now accepting clients in Saskatchewan and Quebec.

How We Help

- **ONLINE MODULES SUPPLEMENTED** with therapist support, one to two times per week as needed through a combination of secure e-mails or phone calls for 8-16 weeks depending on need
- Addresses anxiety, depression, and posttraumatic stress
- Assists clients with **UNDERSTANDING AND COPING** with patterns of **THOUGHTS, BEHAVIOURS,** and **FEELINGS** that cause distress or lead to difficulties in everyday functioning
- PSPNET is **FREE** and **EASILY ACCESSIBLE** for clients who report barriers to care (i.e., geographic, logistical, limited resources, stigma barriers)
- PSPNET team follows strict ethical and legal guidelines to protect client **CONFIDENTIALITY**

Eligibility for Public Safety Personnel

- 18 years of age or older
- Have access to a computer with internet
- Experiencing symptoms of anxiety, depression, or posttraumatic stress injuries
- Not seeking emergency services
- Willing to periodically answer questionnaires to evaluate the effectiveness of ICBT

ACCESSIBLE ONLINE TREATMENT

This study has been approved by the University of Regina Research Ethics Board.

www.pspnet.ca

Contact the PSPNET team at: pspnet@uregina.ca Tel: (306) 337-7233 (SAFE)

Toll free number: 1-833-317-7233 (SAFE)





PROMOUVOIR LE BIEN-ÊTRE DU PERSONNEL DE LA SÉCURITÉ PUBLIQUE À L'AIDE DE TRAITEMENTS ACCESSIBLES SUR INTERNET, CONFIDENTIELS ET BASÉS SUR DES DONNÉES PROBANTES

L'Institut canadien de recherche et de traitement en sécurité publique (ICRTSP) offre la Thérapie cognitive et comportementale sur Internet au personnel de la sécurité publique, par l'intermédiaire de l'équipe du PSPNET.

Qu'est-ce que le PSPNET?

L'équipe du PSPNET est composée de cliniciens et de chercheurs basés à l'Université de Regina qui livrent et évaluent la Thérapie cognitive et comportementale sur Internet (TCCI) pour le personnel de la sécurité publique (PSP). L'équipe, dirigée par le Dr Heather Hadjistavropoulos, l'une des plus grandes spécialistes canadiennes de la TCCI, a adapté la TCCI pour répondre spécifiquement aux besoins du personnel de la sécurité publique.

Qui servons-nous

Les membres du PSP, **ACTUELS** et **ANCIENS** qui comprennent notamment, les agents des services frontaliers, les agents aux communications d'urgence en sécurité publique, les employés des services correctionnels, les pompiers (y compris les pompiers volontaires), les gestionnaires d'urgence des collectivités autochtones, les paramédics, le personnel des opérations et des renseignements, le personnel de recherche et sauvetage, et les services de police (municipale, provinciale et fédérale).

Comment accéder au PSPNET

Le PSPNET accepte maintenant des clients du Québec et de la Saskatchewan

Comment aidons-nous

- **PAR L'ACCÈS À DES MODULES SUR INTERNET** arrimés au soutien d'un thérapeute (1 ou 2 fois par semaine, si nécessaire) via des messages courriel ou des appels téléphoniques sécurisés, pendant 8 à 16 semaines selon les besoins
- En abordant l'anxiété, la dépression, et le stress post-traumatique
- En aidant les clients à **COMPRENDRE ET GÉRER** les types de **PENSÉES**, de **COMPORTEMENTS**, et de **SENTIMENTS** qui causent de la détresse, ou qui entraînent des difficultés à fonctionner au quotidien
- Le **PSPNET** est **FACILEMENT ACCESSIBLE** et **GRATUIT** pour les clients qui rapportent faire face à des barrières en soins (c.-à-d., la géographie, la logistique, le manque de ressources ou la stigmatisation)
- Afin de protéger **LA VIE PRIVÉE** du client, l'équipe du PSPNET respecte une ligne directrice éthique et légale très stricte

Critères d'admissibilité pour le personnel de la sécurité publique

- Avoir au moins 18 ans
- Avoir accès à un ordinateur et à Internet
- Éprouver des symptômes d'anxiété, de dépression, ou de blessures de stress post-traumatique
- Ne pas rechercher des services d'urgence
- Être prêts à répondre périodiquement à des questionnaires évaluant l'efficacité de la TCCI

TRAITEMENT ACCESSIBLE SUR INTERNET

Cette étude a été approuvée par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université de Regina.

www.pspnet.ca/fr

Contactez l'équipe du PSPNET au : pspnet@uregina.ca Tel: (306) 337-7233 (SAFE), Numéro sans frais : 1-833-317-7233 (SAFE)