



INTERNET-DELIVERED COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY FOR PUBLIC SAFETY PERSONNEL

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

Improve your mental health by completing the online treatment program, *PSP Wellbeing Course*. This involves completing online lessons commonly over 8 weeks, supplemented by therapist support over secure messages or telephone.

Contact us if you:

- Live in Saskatchewan or Quebec
- Are current and former public safety personnel
- Are 18 years of age or older
- Have access to a computer with internet
- Are experiencing symptoms of anxiety, depression, or post-traumatic stress injuries
- Are not seeking emergency services
- Are willing to periodically answer questionnaires to evaluate the effectiveness of the *PSP Wellbeing Course*

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) or 1-833-317-7233 (SAFE)



THÉRAPIE COGNITIVE ET COMPORTEMENTALE SUR INTERNET POUR LES MEMBRES DU PERSONNEL DE LA SÉCURITÉ PUBLIQUE

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.

Améliorez votre santé mentale en suivant la démarche en ligne, « Développement du bien-être du PSP ». Pour ce faire, vous complétez les modules en ligne, sur une période de 8 semaines et avez l'aide d'un thérapeute qui communique avec vous par le biais de messages sécurisés ou au téléphone.

Communiquez avec nous si vous :

- Habitez au Québec ou en Saskatchewan;
- Êtes membre actuel ou ancien du personnel de la sécurité publique;
- Avez 18 ans ou plus;
- Avez accès à un ordinateur connecté à l'Internet;
- Souffrez de symptômes d'anxiété, de dépression, ou de blessures de stress post-traumatique;
- Ne recherchez pas actuellement des services d'aide d'urgence
- Êtes prêt à répondre périodiquement à des questionnaires afin d'évaluer l'efficacité du « Développement du bien-être du PSP ».

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)