

A collage of three images: a blue abstract pattern of concentric circles, a man in a maroon shirt covering his face with his hand, and a woman wearing a headset and holding a pen to her chin.

INTERNET-DELIVERED COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY FOR FIRST RESPONDERS & OTHER PUBLIC SAFETY PERSONNEL

The Canadian Institute of Public Safety Research and Treatment (CIPSRT) is excited to announce the development of an **Internet-delivered Cognitive Behaviour Therapy (ICBT)** program specifically geared towards First Responders and other Public Safety Personnel (PSP).

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
- Are a first responder or other 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, over a one-year period, to periodically answer questionnaires to evaluate the effectiveness of the *PSP Wellbeing Course*



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

L'Institut canadien de recherche et de traitement en sécurité publique (ICRTSP) est heureux d'annoncer le développement du programme de Thérapie cognitive comportementale sur Internet (TCCI), spécialement adapté aux besoins des premiers répondants et des autres membres de la sécurité publique (PSP).

Améliorer votre santé mentale en complétant le programme de traitement en ligne, Formation bien-être du PSP. Vous devrez compléter les cours en ligne normalement durant 8 semaines, en plus de soutien d'un thérapeute par le biais de messages sécurisés ou d'appels téléphoniques.

Communiquez avec nous si vous :

- Habitez la Saskatchewan
- Êtes premier répondant ou autre membre 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;
- Vous ne cherchez pas des services d'urgence;
- Êtes prêt, pour une période d'un an, à répondre périodiquement à des questionnaires afin d'évaluer l'efficacité de *la Formation bien-être du PSP*.



University
of Regina

CIPSRT
Canadian Institute for Public Safety
Research and Treatment



ICRTSP
Institut canadien de recherche et
de traitement en sécurité publique

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

Financée par Sécurité publique Canada.

Joindre l'équipe du PSPNET au :
Tél. : (306) 337-SAFE (7233)
pspnet@uregina.ca
www.pspnet.ca