

Ontario Structured Psychotherapy Program

Treatment for people with depression and anxiety-related concerns



Taking care of your mental health and well-being is important. Mood and anxiety challenges are the most common mental health challenges experienced. The Ontario Structured Psychotherapy Program (OSP) is a new service available for people (18 years of age and over) who are seeking help to manage their depression, anxiety or anxiety-related conditions.

What is the Ontario Structured Psychotherapy Program (OSP)?



OSP provides access free, short-term, cognitive-behavioural therapy (CBT) and related services. CBT is a form of talk therapy that teaches coping skills and techniques to help you change the way you feel, think and act.

How do I access OSP services?



If you are interested in the OSP program, please let your doctor or health care provider know. You can also refer yourself to the service. This program is not suitable for everyone - some people may have needs that cannot be met by the program. In these cases, the program team will try to identify services that can better support you.

Services can be either self-led, or offered in-person or virtually and matched to the level of care that best meets your needs. OSP is a stepped care program, meaning that most people will begin with the self-led resources, and will move to individual or group therapy if more support is needed.

What is the referral process?



Once the referral is received, you will be contacted by telephone to gather additional information for screening purposes. If, following that screening, it is determined services may be appropriate, you will be booked an appointment for a Clinical Intake and Triage assessment.

The assessment will determine whether the program is a good fit for your needs and which service is most appropriate for you to start with.

Programme Psychothérapie structurée Ontario



Traitement pour les personnes souffrant de dépression et de troubles liés à l'anxiété

Il est important de prendre soin de votre santé mentale et de votre bien-être. Les troubles de l'humeur et l'anxiété sont les problèmes les plus courants touchant la santé mentale. Le programme Psychothérapie structurée Ontario (PSO) est un nouveau service offert aux personnes de 18 ans et plus qui cherchent à obtenir de l'aide pour la prise en charge de la dépression, de l'anxiété ou de troubles liés à l'anxiété.

Qu'est-ce que le programme Psychothérapie structurée Ontario (PSO)?



Le programme PSO offre un accès gratuit à une thérapie cognitivo-comportementale (TCC) à court terme et à des services connexes. La TCC est une forme de thérapie par le dialogue qui enseigne des compétences et des techniques d'adaptation pour vous aider à changer la manière dont vous vous sentez ainsi que votre façon de penser et d'agir.

Comment puis-je avoir accès aux services du programme PSO?



Comment puis-je avoir accès aux services du programme PSO?

Si ce programme vous intéresse, veuillez en discuter avec votre médecin ou un fournisseur de soins de santé. Vous pouvez également vous inscrire au programme vous-même. Ce programme ne convient pas à tout le monde; certaines personnes pourraient avoir des besoins que le programme ne satisfait pas. Si c'est le cas, l'équipe du programme tentera de trouver des services pour mieux vous soutenir.

Il pourrait s'agir de services autogérés ou de services offerts en personne ou en mode virtuel adaptés au niveau de soins qui répond le mieux à vos besoins. PSO est un programme de soins progressifs, ce qui signifie que la plupart des personnes commencent par des ressources qu'elles gèrent elles-mêmes et participent par la suite à une thérapie individuelle ou en groupe si elles ont besoin de plus de soutien.

Comment fonctionne le processus de demande de services?



Une fois la demande de services reçue, on communiquera avec vous par téléphone pour recueillir de l'information supplémentaire aux fins d'évaluation. Si l'on juge après l'évaluation que les services pourraient vous convenir, un rendez-vous sera fixé pour une admission clinique et une évaluation plus approfondie.

Cette évaluation permettra de déterminer si le programme répond à vos besoins et d'établir les services les mieux adaptés pour commencer.