



# Improving the Wellbeing of Public Safety Personnel Through Internet-Delivered Cognitive Behaviour Therapy: A Free, Accessible, Online, Confidential, Evidence-Based Treatment

## 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, worked with PSP to tailor ICBT to meet PSP’s unique needs.

## Who We Serve

Current and former PSP including, but not limited to:

- Border services officers
- Public safety communicators (911 dispatchers)
- Correctional workers
- Firefighters (career and volunteer)
- Indigenous emergency managers
- Operational intelligence personnel
- Paramedics
- Police (municipal, provincial, federal)
- Search and rescue personnel

In order to participate in PSPNET, PSP must:

- Be 18 years of age or older
- Have access to a computer with internet
- Be willing to provide an emergency medical contact
- Be willing to periodically answer questionnaires to help PSPNET evaluate its services

PSP reporting severe problems with alcohol, drugs, mania, or psychosis, or at high risk of suicide, are referred to face-to-face services.

## How We Help

- Online modules supplemented with therapist support, one to two times per week as needed through secure e-mails or phone calls for 8-16 weeks depending on need
- Addresses anxiety, depression, and posttraumatic stress
- Includes 5 lessons and additional resources to help manage other concerns (e.g., anger, sleep, communication)
- Helps clients understand and cope 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 (e.g., geographic, logistical, limited resources, stigma barriers)
- PSPNET follows strict ethical and legal guidelines to protect client confidentiality

## What Our Research Shows

Initial outcomes of PSPNET are promising. Out of the clients who have completed the course:

- 89% experienced reduced clinical symptoms in areas such as depression, anxiety, and posttraumatic stress
- 88% reported increased confidence in managing symptoms
- 97% believe it was worth their time
- 96% would refer a friend

**PSPNET services are available in English and French in the following provinces: Saskatchewan, Quebec, New Brunswick, and Prince Edward Island**

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

[www.pspnet.ca](http://www.pspnet.ca)

Email: [pspnet@uregina.ca](mailto:pspnet@uregina.ca) | Phone: (306) 337-7233 (SAFE) | Toll free number: 1-833-317-7233 (SAFE)





## AMÉLIORER LE BIEN-ÊTRE du personnel de la sécurité publique grâce à une thérapie cognitive comportementale offerte gratuitement sur Internet : Un traitement accessible, en ligne, confidentiel et fondé sur des données probantes

### Qu'est-ce que le PSPNET?

Le PSPNET est une équipe de cliniciens et de chercheurs basés à l'Université de Regina, qui offrent et évaluent la thérapie cognitive comportementale sur internet (TCCI) pour le personnel de la sécurité publique (PSP). L'équipe, dirigée par Dre Heather Hadjistavropoulos, une des plus grandes spécialistes canadiennes de la TCCI, a collaboré avec le personnel de la sécurité publique afin de concevoir un programme qui répond spécifiquement aux besoins du PSP.

### À qui s'adresse le PSPNET ?

Aux membres du PSP actuels et anciens, y compris (mais sans s'y limiter) les :

- Agents des services frontaliers
- Communicateurs en sécurité publique
- Police (municipale, provinciale, fédérale)
- Travailleurs des services correctionnels
- Pompiers (professionnels et volontaires)
- Gestionnaires d'urgence des collectivités autochtones
- Paramédics
- Personnel chargé du renseignement opérationnel
- Personnel de recherche et de sauvetage

### 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

### Comment nous aidons

- Par l'accès à des modules en ligne, arrimés au soutien d'un psychothérapeute, une à deux fois par semaine, via des courriels 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 proposant 5 modules et des ressources complémentaires pour aider à gérer d'autres problèmes (par exemple, la colère, le sommeil, la communication).
- En aidant les clients à comprendre et à faire face à des schémas de pensées, de comportements et des sentiments qui causent de la détresse ou entraînent des difficultés dans la vie quotidienne.
- En étant gratuit et facilement accessible aux clients qui expérimentent des barrières aux soins (p. ex. des obstacles géographiques, logistiques, des ressources limitées, ou de la stigmatisation).
- En suivant des directives éthiques et légales strictes pour protéger la confidentialité des clients.

### Ce que montrent nos études

Les premiers résultats du PSPNET sont prometteurs.

Parmi les clients qui ont suivi la démarche :

- 89% ont expérimenté une réduction des symptômes cliniques dans des domaines tels que la dépression, l'anxiété et le stress post-traumatique
- 88% ont rapporté une plus grande confiance dans la gestion des symptômes
- 97% mentionnent que la démarche en valait la peine
- 96 % recommanderaient la démarche à un ami

Les services du PSPNET sont disponibles en français et en anglais dans les provinces suivantes : Québec, Saskatchewan, Nouveau-Brunswick et l'Île-du-Prince-Édouard

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

[www.pspnet.ca/fr](http://www.pspnet.ca/fr)

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