



ست طرق لتحسين صحتك

لا بأس في الشعور بأنك لست بخير في الأوقات العصيبة.

يشعر الكثير من الناس بالقلق إزاء الوضع الحالي، وقد يشعرون بالقلق بشأن الأصدقاء والعائلة في أجزاء العالم الأخرى. هذه الأوقات عصيبة ومضطربة بالنسبة إلى الجميع، ولكن بعض الناس يجدونها أكثر صعوبة من غيرهم بسبب ظروفهم الشخصية. يشعر البعض منا بالحيرة وعدم اليقين بشأن مستقبلنا هنا، والعديد منا يشعر بالوحدة ويجد صعوبة في الابتعاد عن أحبائنا. ومن الطبيعي أن نتألم هذه المشاعر، فلا طاقة لنا بما يفوق البشر.

الآن أكثر من أي وقت مضى، نريد من جميع أهل لندن، بغض النظر عن مكان ولادتك أو اللغة التي تتحدث بها، أن يعرفوا أنك لست وحدك وأن المساعدة متاحة لكل ما تمر به .

إن الشعور بالقلق أو التوتر أمر طبيعي ولكن من المهم حقاً أن نعتني بصحتنا ورفاهيتنا قدر الإمكان. تم إعداد هذا المستند في محاولة لمساعدة الناس على التعايش خلال هذه الأوقات العصيبة. سواء كنت تواجه مشكلة في النوم أو تواجه مشاكل في التركيز أو تشعر بالقلق بشأن صحتك أو تشعر بعدم الأمان، فالمساعدة متوفرة.

هنا، نأمل أن تجد مجموعة مختارة من الأشياء التي يمكنك القيام بها للحفاظ على نفسك بخير وبعض الطرق المفيدة للحصول على الدعم إذا كنت تجد صعوبة في ذلك. هذا عمل تعاوني بين أطباء العالم بالمملكة المتحدة و Thrive LDN بدعم من عمدة لندن .

تذكر أنك لست وحدك - فنحن جميعاً في هذا معاً. إن طبيبك العام موجود لمساعدتك في مخاوفك. إذا كنت بحاجة إلى مشورة بشأن الوصول إلى الخدمات الصحية أو المساعدة في التسجيل مع طبيب عام، فاتصل بخط المساعدة الخاص بأطباء العالم على:

0808 1647 686 (هاتف مجاني، من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 10 صباحاً حتى الساعة 12 ظهراً)

نصائحنا وإرشاداتنا <

1. تواصل مع الآخرين...
إما عن طريق الهاتف واما
الرسائل النصية واما وسائل
التواصل الاجتماعي واما
كتابة خطاب واما آتسم
لجيرانك.





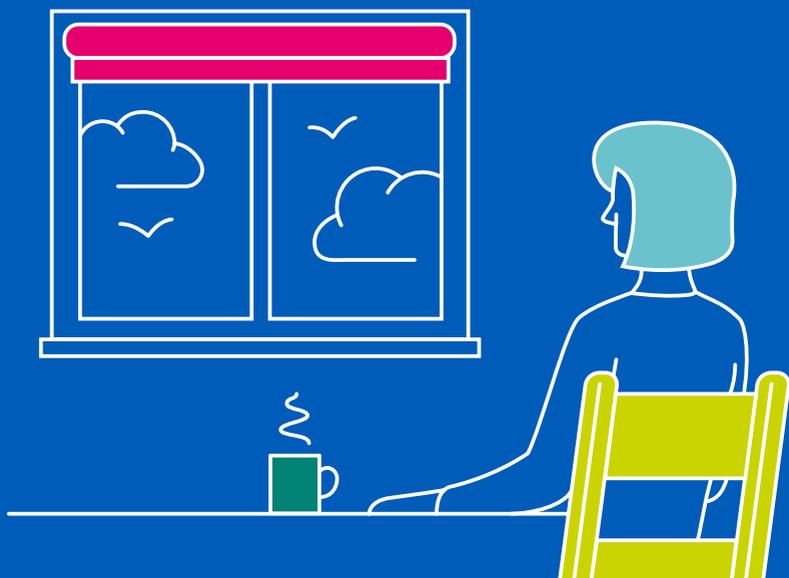
سيفتقد الكثير منا رؤية العائلة والأصدقاء والمشاركة في أنشطتنا المعتادة، تذكر أن هذا أمر مؤقت.

فمن المهم أن نبقى على اتصال. تواصل مع العائلة والأصدقاء لمشاركة أفكارك وإجراء محادثة.

إذا كنت متصلاً بالإنترنت، فابحث عن بعض النصائح من أصدقائنا على

www.campaigntoendloneliness.org

2. حافظ علي هدوئك، ستحسن الأمور.





من الطبيعي أن تشعر بالقلق والتوتر بشأن الأمور التي لا تتحكم فيها.

حاول الاسترخاء، وخذ أنفاساً عميقة، قد يساعد ذلك على تخفيف المشاعر السلبية. إذا كان بإمكانك أنت أو شخص تثق به الاتصال بالإنترنت، فقم بزيارة www.good-thinking.uk حيث يمكنك الحصول على أدوات رقمية مجانية معتمدة من هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) للمساعدة في التحكم في القلق والمزاج السيء ومشاكل النوم والتوتر. يمكنك أيضاً زيارة:

www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home

3. ارفق بنفسك وخصص وقتاً للقيام بما تستمتع به.





من الجيد أن تكافئ نفسك بالأشياء التي تجعلك تبسم وتشعر بالراحة.

اصنع لنفسك مشروباً ساخناً أو شاهد فيلماً أو اقرأ كتاباً أو جرب الكلمات المتقاطعة. جرب العمل التطوعي في مجموعة المساعدة المتبادلة المحلية أو أي مجموعات محلية أخرى في منطقتك. لا تقسُ على نفسك.

من المهم أن تدرك نجاحاتك والأموال التي تشعر بالامتنان لها، مهما كانت صغيرة. يمكنك التفكير في الاحتفاظ بمذكرة امتنان كل يوم حيث تكتب اثنين أو ثلاثة من هذه الأشياء كل ليلة قبل الذهاب إلى الفراش.

4. احصل على استراحة
من الاستماع إلى
الأخبار أو مشاهدتها أو
قراءتها.





من الطبيعي أن تشعر بالقلق إزاء ما يحدث في المملكة المتحدة وفي بلدك الأصلي.

إذا كنت متصلاً بالإنترنت، فإنه يمكنك العثور على الإرشادات المحدثة من الحكومة وهيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) بلغتك على موقع أطباء العالم: www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information

يمكنك أيضاً العثور على معلومات خاصة بلندن بمجموعة من اللغات هنا:

www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language

ومع ذلك، فإن تقليل تأثير زيادة المعلومات سيساعدك على البقاء بخير.

احصل على استراحة من القراءة أو الاستماع إلى الأخبار السلبية. تأكد من الحد من كمية الأخبار اليومية، لأن الإفراط في متابعة الأحداث سيسبب لك الإرهاق ويشعرك بالقلق.

5. تحرك وابتحث عن طرقٍ مختلفة للبقاء نشيطة.





الشعور بالنشاط يقلل من التوتر ويساعدنا على النوم بشكل أفضل. إذا كان بإمكانك الوصول إلى حديقة أو كان بإمكانك أن تترك منزلك لممارسة الرياضة بأمان، فاحصل على بعض الهواء النقي، أو اذهب للنزهة أو الركض.

إذا لم يكن الخروج أو التحرك أمرًا سهلاً أو ممكناً بالنسبة إليك، فاستمر في التحرك داخل المنزل دائماً أو كلما كان ذلك ممكناً.

اكتشف طرقاً مختلفة لإضافة الحركة والنشاط البدني إلى يومك واعثر على أفضل الطرق التي تناسبك.

6. تتوفر المساعدة إذا لم تكن بمخير.





يمكن أن تشعر بصعوبة الأمور في بعض الأحيان. الدعم متاح لكل ما تمر به، هناك أمل، وأنت لست وحدك يمكنك الاتصال بطبيبك العام (طبيب الأسرة) للحصول على الدعم والمشورة بشأن مجموعة واسعة من المشاكل بما في ذلك استهلاك الكحول أو أي مادة أخرى. إذا لم يكن لديك طبيب عام، فاتصل منظمة أطباء العالم الذين يمكنهم مساعدتك في العثور على طبيب عام بالقرب من مكان إقامتك: 0808 1647 686 (هاتف مجاني، من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 10 صباحاً حتى الساعة 12 ظهراً)

إذا كنت تشعر بأن المشاكل التي تحتاج إلى مناقشتها عاجلة، فاتصل بـ NHS 111

ومع ذلك، يُرجى الانتباه إلى أنه لن تتوفر كل المساعدة بلغتك للأسف، ولكننا نأمل أن يحتوي هذا الدليل على مزيج من خدمات الدعم والخيارات لطلب المشورة.

خطوط المساعدة هذه مجانية وسرية

مؤسسة السامريون: اتصل برقم 116 123 وسيصغي متطوعو السامريون إلى مخاوفك وقلقك.

خدمة SHOUT: اكتب كلمة SHOUT (صيحة) في رسالة مجانية على الرقم 85258 فهي خدمة نصية لدعم أي مخاوف تتعلق بالسلامة.

CRUSE: اتصل برقم 0808 808 1677 وسيقوم المتطوعون المدربون بتقديم الدعم العاطفي والمشورة لأي شخص يعاني الفجيرة وفقدان أحد الأحباء.

إذا كنت تشعر بعدم الراحة أو عدم الأمان بسبب وجود شخص في منزلك وتحتاج إلى دعم أو نصيحة، فاتصل بـ خط مشورة مواساة المرأة على رقم **0808 802 5565** أو البريد الإلكتروني advice@solacewomensaid.org، أو اتصل بخط مشورة الاهتمام بالرجال على **0808 801 0327** أو البريد الإلكتروني info@mensadvice.org.uk

إذا كنت لاجئاً في المملكة المتحدة وتحتاج إلى دعم أو نصيحة، يمكنك العثور على الخدمات المحلية على www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services

إذا كنت طالب لجوء للمملكة المتحدة وتحتاج إلى الدعم أو المشورة، فاتصل بمساعدة المهاجرين على الرقم **0808 8010 503** أو قم بزيارة الموقع: www.migranthehelpuk.org

من نحن ...

إن منظمة أطباء العالم في المملكة المتحدة مؤسسة خيرية طبية تدير عيادة في شرق لندن، وتدافع عن المرضى في إنجلترا من أجل الوصول الآمن والمنصف للرعاية الصحية. ويركز عملنا على الأشخاص المستبعدين مثل المهاجرين المعدمين، والعاملين في مجال الجنس، والأشخاص الذين لا توجد لديهم عناوين ثابتة.

www.doctorsoftheworld.org.uk

Thrive LDN هي شراكة بين هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) في لندن، والخدمات العامة، وعمدة لندن، والمجالس، والجمعيات الخيرية لتعزيز صحة عقلية أفضل للجميع. نحن نعمل مع مجموعة من الشركاء والأشخاص لجعل لندن تفكر وتتحدث أكثر عن الصحة العقلية والرفاهية في أحيائنا وعائلاتنا ومجموعات الصداقة والعمل.

www.thriveldn.co.uk

إن عمدة لندن مسؤول عن جعل لندن مكاناً أفضل لكل من يزور أو يعيش أو يعمل في المدينة. وفي أثناء تفشي فيروس كورونا، من الأهمية بمكان أن نعتني بسلامتنا البدنية والعقلية.

www.london.gov.uk

SUPPORTED BY

MAYOR OF LONDON

#LondonTogether