



നിങ്ങളുടെ ജീവിതസൗഖ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള ആറ് വഴികൾ

വെല്ലുവിളി നിറഞ്ഞ സമയങ്ങളിൽ മോശം തോന്നലുകൾ സാധാരണമാണ്.

നിലവിലെ അവസ്ഥയെക്കുറിച്ച് ധാരാളം ആളുകൾ ഉത്കണ്ഠാകുലരാണ്. ലോകത്തിലെ മറ്റ് ഭാഗങ്ങളിലുള്ള സുഹൃത്തുക്കളെയും കുടുംബത്തെയും കുറിച്ച് അവർ വളരെ ആശങ്കാകുലരായിരിക്കാം. ഇത് എല്ലാവർക്കും വെല്ലുവിളിയും അനിശ്ചിതത്വവും നിറഞ്ഞ സമയമാണ്. എന്നാൽ ചില ആളുകൾ, അവരുടെ വ്യക്തിപരമായ സാഹചര്യങ്ങൾ കാരണം മറ്റുള്ളവരേക്കാൾ കൂടുതൽ ബുദ്ധിമുട്ടിലാണ്. നമ്മളിൽ ചിലർ നമ്മുടെ ഭാവിയെക്കുറിച്ച് ആശയക്കുഴപ്പത്തിലും ആശങ്കയിലുമാണ്, പലരും ഏകാന്തത അനുഭവിക്കുന്നു, പ്രിയപ്പെട്ടവരിൽ നിന്ന് അകന്നിരിക്കുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടനുഭവിക്കുന്നു. ഇത്തരം തോന്നലുകൾ സാധാരണമാണ്, കാരണം നമ്മളാതും അമാനുഷികരല്ല.

ഇപ്പോൾ എപ്പോഴത്തേക്കാളുപരി, നിങ്ങൾ എവിടെയാണ് ജനിച്ചതെന്നോ നിങ്ങൾ ഏത് ഭാഷയാണ് സംസാരിക്കുന്നതെന്നോ വേർതിരിവില്ലാതെ, എല്ലാ ലണ്ടൻ നിവാസികളോടും നിങ്ങൾ തനിച്ചല്ല എന്നതും, നിങ്ങൾ കടന്നുപോകുന്ന എന്തു സാഹചര്യത്തിനും സഹായം ലഭ്യമാണെന്നതും ഞങ്ങൾ അറിയിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

ഉത്കണ്ഠയും സമ്മർദ്ദവും അനുഭവപ്പെടുന്നത് സാധാരണമാണ്, പക്ഷേ നമ്മുടെ ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും കഴിയുന്നത്ര ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് വളരെ പ്രധാനമാണ്. ഈ വെല്ലുവിളി നിറഞ്ഞ സമയങ്ങൾ നേരിടാൻ ആളുകളെ സഹായിക്കുന്നതിനാണ് ഈ ഡോക്യുമെന്റ് തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്നത്. നിങ്ങൾക്ക് ഉറങ്ങുന്നതിൽ ബുദ്ധിമുട്ടോ, ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതിൽ പ്രശ്നമോ, നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് ആശങ്കയോ, അല്ലെങ്കിൽ അരക്ഷിതാവസ്ഥയോ തോന്നുകയാണെങ്കിൽ, അവയെല്ലാം സഹായം ലഭ്യമാണ്.

നിങ്ങൾ സൗഖ്യത്തോടെയിരിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാവുന്ന ചില കാര്യങ്ങളും, നിങ്ങൾ ബുദ്ധിമുട്ടനുഭവിക്കുകയാണെങ്കിൽ സപ്പോർട്ട് ലഭിക്കുന്നതിനുള്ള ചില ഉപയോഗപ്രദമായ വഴികളും നിങ്ങൾ ഇവിടെ കണ്ടെത്തുമെന്ന് ഞങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. ലണ്ടൻ മേയറുടെ പിന്തുണയോടെ Doctors of the World UK - യും Thrive LDN - ഉം ചേർന്നുള്ള ഒരു പ്രവർത്തനമാണിത്.

ഓർക്കുക, നിങ്ങൾ തനിച്ചല്ല - നമ്മളെല്ലാവരും ഇതിൽ ഒരുമിച്ചാണ്. നിങ്ങളുടെ ആശങ്കകൾ പരിഹരിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ GP അവിടെയുണ്ട്. ആരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ ആക്സസ് ചെയ്യുന്നതിനെക്കുറിച്ചോ, ഒരു GP-യുമായി രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്നതിനുള്ള സപ്പോർട്ടിനെപ്പറ്റിയോ നിങ്ങൾക്ക് ഉപദേശം ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ, Doctors of the World ഹെൽപ്പ്ലൈൻ നമ്പറിൽ വിളിക്കുക:

0808 1647 686 (പ്രീഫോൺ, തിങ്കൾ മുതൽ വെള്ളി വരെ രാവിലെ 10 മുതൽ ഉച്ചയ്ക്ക് 12 വരെ)

**ഞങ്ങളുടെ ഉപദേശവും,
കുറച്ച് നൂറുണ്ടുകളും >**

1. ഫോൺ, ടെക്സ്റ്റ്,
സോഷ്യൽ മീഡിയ, കത്ത്
എന്നിവയിലൂടെ
മറ്റുള്ളവരുമായി
ബന്ധപ്പെട്ടു, അതുമല്ലെങ്കിൽ
അയൽക്കാരിലേക്ക് ഒരു
ചെറുപുഞ്ചിരിയായാലും മതി.





നമ്മളിൽ പലരും കുടുംബത്തെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും സന്ദർശിക്കുന്നതും, നമ്മുടെ പതിവ് പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതും മിസ് ചെയ്യുന്നു, ഇത് താൽക്കാലികമാണെന്ന് മാത്രം ഓർക്കുക.

നമ്മൾ മറ്റുള്ളവരുമായി ബന്ധം നിലനിർത്തേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. നിങ്ങളുടെ ചിന്തകൾ പങ്കിടാനും സംസാരിക്കാനും കുടുംബവുമായും സുഹൃത്തുക്കളുമായും ബന്ധപ്പെടുക.

നിങ്ങൾ ഓൺലൈനിലാണെങ്കിൽ,
www.campaigntoendloneliness.org - ൽ
 ഞങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്ന് ചില ടിപ്പുകൾ കണ്ടെത്താം.

2. സമാധാനമായിരിക്കൂ, എല്ലാം ശരിയാകും.





നിങ്ങൾക്ക് നിയന്ത്രണാതീതമായ കാര്യങ്ങളെപ്പറ്റി ഉത്കണ്ഠയും ആശങ്കയും തോന്നുന്നത് സാധാരണമാണ്.

റിലാക്സ് ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക, ദീർഘശ്വാസം എടുക്കുക, ഇത് നെഗറ്റീവ് വികാരങ്ങളെ ലഘൂകരിക്കാൻ സഹായിക്കും.

നിങ്ങൾക്കോ നിങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്ന മറ്റാർക്കെങ്കിലുമോ ഓൺലൈൻ ആക്സസ് സാധ്യമാകുമെങ്കിൽ, **www.good-thinking.uk** സന്ദർശിക്കുക, അവിടെ നിങ്ങൾക്ക് ഉത്കണ്ഠ, മൂഡ് ഓഫ്, ഉറക്ക പ്രശ്നങ്ങൾ, മാനസികസമ്മർദ്ദം എന്നിവ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്ന സൗജന്യ NHS-അംഗീകൃത ഡിജിറ്റൽ ഉപകരണങ്ങൾ ലഭിക്കും. കൂടാതെ, നിങ്ങൾക്ക് **www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home** വെബ്സൈറ്റും സന്ദർശിക്കാം.

**3.സ്വയം കരുണ
കാണിക്കുക,
നിങ്ങൾക്ക് സന്തോഷം
തരുന്ന എന്തെങ്കിലും
കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ
സമയം കണ്ടെത്തുക.**





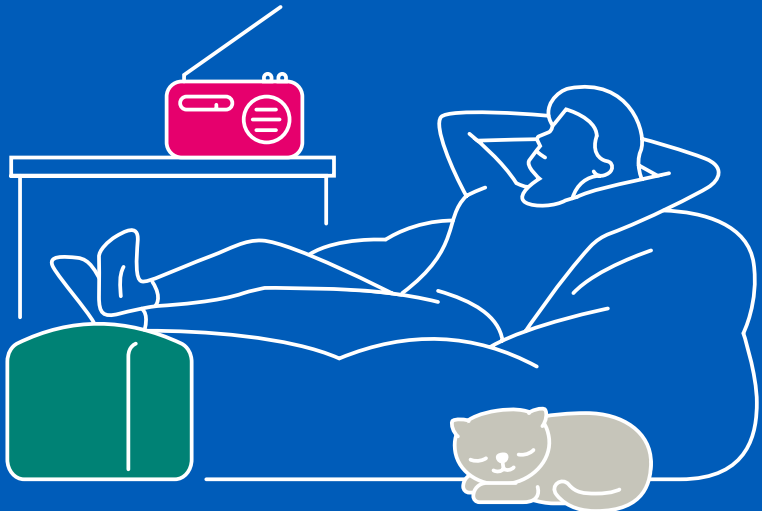
നിങ്ങൾക്ക് സന്തോഷം നൽകുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് നല്ലതാണ്.

ഒരു ചൂട് പാനീയം തയ്യാറാക്കാം, ഒരു സിനിമ കാണാം, ഒരു പുസ്തകം വായിക്കാം, അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ക്രോസ്വേർഡ് പസിൽ പരീക്ഷിച്ചു നോക്കാം. നിങ്ങളുടെ ലോക്കൽ മ്യൂച്ചൽ എയ്ഡ് ഗ്രൂപ്പിനൊപ്പമോ, നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തെ മറ്റേതെങ്കിലും പ്രാദേശിക ഗ്രൂപ്പുകൾക്കൊപ്പമോ സന്നദ്ധപ്രവർത്തനത്തിലേർപ്പെടാൻ ശ്രമിക്കാം.

സ്വയം വിഷമിപ്പിക്കരുത്.

എത്ര ചെറുതാണെങ്കിൽപ്പോലും, നിങ്ങളുടെ വിജയങ്ങളെയും, നിങ്ങൾക്ക് കടപ്പാടുള്ള കാര്യങ്ങളും തിരിച്ചറിയേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. നിങ്ങൾ ഉറങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് ഓരോ രാത്രിയും ഇതുപോലുള്ള രണ്ടോ മൂന്നോ കാര്യങ്ങൾ എഴുതാൻ ഒരു കൃതജ്ഞതാ ജേണൽ സൂക്ഷിക്കുന്നത് നല്ല ഒരു കാര്യമാണ്.

**4. വാർത്തകൾ
കേൾക്കുന്നതിൽ
നിന്ന്, കാണുന്നതിൽ
നിന്ന്, അല്ലെങ്കിൽ
വായിക്കുന്നതിൽ
നിന്ന് ഒരു ബ്രോക്ക്
എടുക്കുക.**





UK-യിലും നിങ്ങളുടെ ജന്മ രാജ്യത്തും എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നതെന്ന് ഉത്കണ്ഠ തോന്നുന്നത് സാധാരണമാണ്.

നിങ്ങൾ ഓൺലൈനിലാണെങ്കിൽ, Doctors of the World-ന്റെ വെബ്സൈറ്റിൽ, ഗവൺമെന്റിൽ നിന്നും NHS-ൽ നിന്നുമുള്ള അപ്ഡേറ്റ് ചെയ്ത മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം നിങ്ങളുടെ ഭാഷയിൽ കാണാൻ കഴിയും: **www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information**

നിങ്ങൾക്ക് ഇവിടെയുംലണ്ടൻ നിർദ്ദിഷ്ട വിവരങ്ങൾ വിവിധ ഭാഷകളിൽ കാണാൻ കഴിയും: **www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language**

എന്നിരുന്നാലും, ഇൻഫർമേഷൻ ഓവർലോഡിന്റെ ആഘാതം കുറയ്ക്കുന്നത് നിങ്ങളെ നന്നായി തുടരാൻ സഹായിക്കും.

നെഗറ്റീവ് വാർത്തകൾ വായിക്കുന്നതിൽ നിന്നും കേൾക്കുന്നതിൽ നിന്നും ഒഴിവാക്കുക. ദൈനംദിന വാർത്തകൾ ശ്രവിക്കുന്നതിൽ പരിധി നിശ്ചയിക്കുക, കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ നിങ്ങളെ സമ്മർദ്ദത്തിലാക്കുകയോ ഉത്കണ്ഠാകുലരാക്കുകയോ ചെയ്യും.

**5. ഒരു സ്ഥലത്ത്
തന്നെ സ്ഥിരമായി
നിൽക്കാതെ ആക്ടിവായി
തുടരുന്നതിന് വ്യത്യസ്ത
വഴികൾ കണ്ടെത്തൂ.**





ആക്ടിവായിരിക്കുന്നത് സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനും നന്നായി ഉറങ്ങാനും സഹായിക്കും.

നിങ്ങൾക്ക് ഒരു പുനോട്ടത്തിലേക്ക് പ്രവേശനമുണ്ടെങ്കിൽ, അല്ലെങ്കിൽ വ്യായാമത്തിനായി നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ നിന്ന് പുറത്തിറങ്ങുന്നത് സുരക്ഷിതമാണെങ്കിൽ, പുറത്തേക്കിറങ്ങി കുറച്ച് ശുദ്ധവായു ശ്വസിക്കൂ, നടക്കാനോ ഓടാനോ പോകൂ.

പുറത്തേക്ക് പോകുന്നതും ചുറ്റിക്കറങ്ങുന്നതും നിങ്ങൾക്ക് എളുപ്പമോ സാധ്യമോ അല്ലെങ്കിൽ, വീടിനകത്ത് തന്നെ ഇടയ്ക്കിടെ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നിടത്തോളം അങ്ങോട്ടുമിങ്ങോട്ടും സഞ്ചരിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ, ശാരീരിക ചലനവും പ്രവർത്തനവും ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള വ്യത്യസ്ത വഴികൾ കണ്ടെത്തൂ, നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ എന്തെങ്കിലും പ്രവർത്തനം കണ്ടെത്താം.

6. കാര്യങ്ങൾ ശരിയായ രീതിയിലല്ലെങ്കിൽ സഹായം ലഭ്യമാണ്.





ചില സമയങ്ങളിൽ കാര്യങ്ങൾ വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. നിങ്ങൾ കടന്നുപോകുന്ന ഏത് സാഹചര്യത്തിനും പിന്തുണ ലഭ്യമാണ്, പ്രതീക്ഷ കൈവെടിയരുത്, നിങ്ങൾ ഒറ്റയ്ക്കല്ല. നിങ്ങളുടെ മദ്യപാനം അല്ലെങ്കിൽ മറ്റെന്തെങ്കിലും വസ്തുക്കളിൽ നിന്നുള്ള നിരവധി പ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള പിന്തുണയ്ക്കും ഉപദേശത്തിനും നിങ്ങളുടെ GP-യുമായി (ഫാമിലി ഡോക്ടർ) ബന്ധപ്പെടാം. നിങ്ങൾക്ക് ഒരു GP ഇല്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ താമസിക്കുന്ന സ്ഥലത്തിന് സമീപത്ത് ഒരു GP-യെ കണ്ടെത്താൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കാൻ Doctors of the World-നെ വിളിക്കുക: 0808 1647 686 (പ്രീഫോൺ, തിങ്കൾ മുതൽ വെള്ളി വരെ രാവിലെ 10 മുതൽ ഉച്ചയ്ക്ക് 12 വരെ)

നിങ്ങൾക്ക് ചർച്ച ചെയ്യേണ്ട പ്രശ്നങ്ങൾ അടിയന്തിരമാണെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ, NHS 111-ൽ വിളിക്കുക.

നിർഭാഗ്യവശാൽ, വാശാനം ചെയ്യുന്ന എല്ലാ സഹായങ്ങളും നിങ്ങളുടെ മാതൃഭാഷയിൽ ലഭ്യമായിരിക്കില്ല. പക്ഷേ ഈ ഗൈഡിൽ, സപ്പോർട്ട് സർവീസുകളെപ്പറ്റിയും, നിങ്ങൾക്ക് എവിടെനിന്നാകെ ഉപദേശം കണ്ടെത്താൻ കഴിയുമെന്നാക്കെയുള്ള ഉപയോഗപ്രദമായ വിവരങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നുവെന്ന് ഞങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

ഈ ഹെൽപ്പ് ലൈനുകൾ സൗജന്യവും രഹസ്യാത്മകവുമാണ്:

116123 എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കുക, Samaritans-ന്റെ വോളന്റിയർമാർ നിങ്ങളുടെ ഉത്കണ്ഠകളും ആശങ്കകളും കേൾക്കും.

ക്ഷേമസംബന്ധമായ ഏതുതരം ആശങ്കകൾക്കും സപ്പോർട്ട് ലഭിക്കുന്നതിന്, 85258 എന്ന നമ്പരിലേക്ക് സൗജന്യമായി Shout എന്ന് ടെക്സ്റ്റ് മെസേജ് ചെയ്യാം.

0808 808 1677 എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കുക, തങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ വിധേയം മൂലം മാനസിക ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവിക്കുന്നവർക്ക് പരിശീലനം ലഭിച്ച വോളന്റിയർമാർ വൈകാരിക പിന്തുണയും ഉപദേശവും നൽകും.

—
നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ ഒരാൾ കാരണം നിങ്ങൾക്ക് അസ്വസ്ഥതയോ അരക്ഷിതത്വമോ തോന്നുകയാണെങ്കിൽ, പിന്തുണയോ ഉപദേശമോ ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ Solace Women അഡ്വൈസ് ലൈൻ 0808 802 5565 എന്ന നമ്പറിൽ ബന്ധപ്പെടുകയോ advice@solacewomensaid.org എന്ന അഡ്രസിലേക്ക് ഇ-മെയിൽ അയയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുക, അല്ലെങ്കിൽ Respect Men’s അഡ്വൈസ് ലൈൻ 0808 801 0327 എന്ന നമ്പറിൽ ബന്ധപ്പെടുകയോ info@mensadvice.org.uk എന്ന അഡ്രസിലേക്ക് ഇ-മെയിൽ അയയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുക.

—
നിങ്ങൾ UK-യിലെ ഒരു അഭയാർത്ഥിയാണെങ്കിൽ പിന്തുണയോ ഉപദേശമോ ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services എന്ന അഡ്രസിൽ പ്രാദേശിക സേവനങ്ങൾ ലഭിക്കും.

നിങ്ങൾ UK-യിൽ അഭയം തേടുന്നയാളാണെങ്കിൽ പിന്തുണയോ ഉപദേശമോ ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ, മൈഗ്രന്റ് ഹെൽപ്പിന് 0808 8010 503 എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ www.migranthelpuk.org സന്ദർശിക്കുക.

ഞങ്ങളെപ്പറ്റി...

ഈസ്റ്റ് ലണ്ടനിൽ ഒരു ക്ലിനിക് നടത്തുന്ന ഒരു മെഡിക്കൽ ചാരിറ്റിയാണ് Doctors of the World UK. ഇംഗ്ലണ്ടിലെ രോഗികളായ ആൾക്കാർക്ക് ആരോഗ്യപരിപാലന മേഖലയിൽ സുരക്ഷിതവും തുല്യവുമായ ആക്സസ് ഉറപ്പാക്കുന്നതിന് വേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. നിരാലംബരായ കുടിയേറ്റക്കാർ, ലൈംഗികത്തൊഴിലാളികൾ, സ്ഥിരമായ വിലാസമില്ലാത്ത ആളുകൾ തുടങ്ങിയ ഒഴിവാക്കപ്പെട്ട ആളുകളിൽ ഞങ്ങളുടെ ജോലി ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു.

www.doctorsoftheworld.org.uk

എല്ലാവർക്കും മെച്ചപ്പെട്ട മാനസികാരോഗ്യം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിന് ലണ്ടനിലെ NHS, പബ്ലിക് സർവീസുകൾ, ലണ്ടൻ മേയർ, കൗൺസിലുകൾ, ചാരിറ്റികൾ എന്നിവ തമ്മിലുള്ള ഒരു പങ്കാളിത്തമാണ് Thrive LDN. നമ്മുടെ അയൽപ്രദേശങ്ങളിലും, നമ്മുടെ കുടുംബത്തിലും സുഹൃദ്ബന്ധ കൂട്ടായ്മയിലും ജോലിസ്ഥലത്തും, മാനസികാരോഗ്യത്തെപ്പറ്റിയും ക്ഷേമത്തെപ്പറ്റിയും കൂടുതൽ ചിന്തിക്കുന്നതിനും സംസാരിക്കുന്നതിനും ലണ്ടൻ നിവാസികളെ സജ്ജരാക്കുന്നതിന് ഞങ്ങൾ പലതരം പങ്കാളികളുമായും ആളുകളുമായും പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

www.thriveldn.co.uk

നഗരം സന്ദർശിക്കുന്ന, നഗരത്തിൽ താമസിക്കുന്ന അല്ലെങ്കിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന എല്ലാവർക്കുമായി ലണ്ടനെ ഒരു മികച്ച സ്ഥലമാക്കി മാറ്റുന്നതിനുള്ള ഉത്തരവാദിത്തം ലണ്ടൻ മേയർക്കാണ്. കൊറോണ വൈറസ് പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ട ഈ സമയത്ത്, നമ്മുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ക്ഷേമത്തിന് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

www.london.gov.uk