



Шест начина да подобрите благосъстоянието си

Окей е да не се чувствате окей в трудни времена.

Много хора се чувстват неспокойни относно настоящата ситуация и може би се тревожат за своите приятели и семейство в други части на света. Това са трудни и несигурни времена за всички, но за някои хора е по-трудно отколкото за другите, заради личните им обстоятелства. Някои от нас се чувстват объркани и несигурни за бъдещето си тук и много от нас са самотни и им е трудно да бъдат далече от любимите им хора. Нормално е да се чувстваме така, защото никой от нас не е свръхчовек.

Сега, повече от всякога, искаме всички лондончани, независимо от това къде сте родени и какъв език говорите, да знаете, че не сте сами и имате достъп до помощ за всичко, което преживявате.

Нормално е да се чувствате тревожни или стресирани, но е много важно да се грижим за здравето и благосъстоянието си колкото е възможно повече. Този документ е създаден, за да помогне на хората да се справят в тези трудни времена. Независимо дали имате проблеми със съня или с концентрацията си, дали се тревожите за здравето си или не се чувствате в безопасност, за вас е осигурена помощ.

Тук, надяваме се, ще намерите избор от неща, които можете да правите, за да се почувствате добре и някои полезни начини да получите подкрепа, ако сте затруднени. Това е съвместна работа между Лекари на света, Обединено кралство и Thrive LDN с подкрепата на кмета на Лондон.

Помнете, вие не сте сами – ние всички сме заедно в тази ситуация. Вашият личен лекар е насреща, за да ви помогне относно притесненията ви. Ако Ви е необходим съвет относно достъпа до здравни услуги или помощ да се регистрирате при личен лекар, обадете се на линията за помощ на Лекари на света на:

0808 1647 686 (безплатен телефон, от понеделник до петък, от 10.00 ч. сутринта до 12.00 ч. на обяд)

Нашите съвети и препоръки >

**1. Свържете се
с другите ... по
телефона, чрез
SMS, в социалните
медии, напишете
писмо или се
усмихнете на
съседите си.**



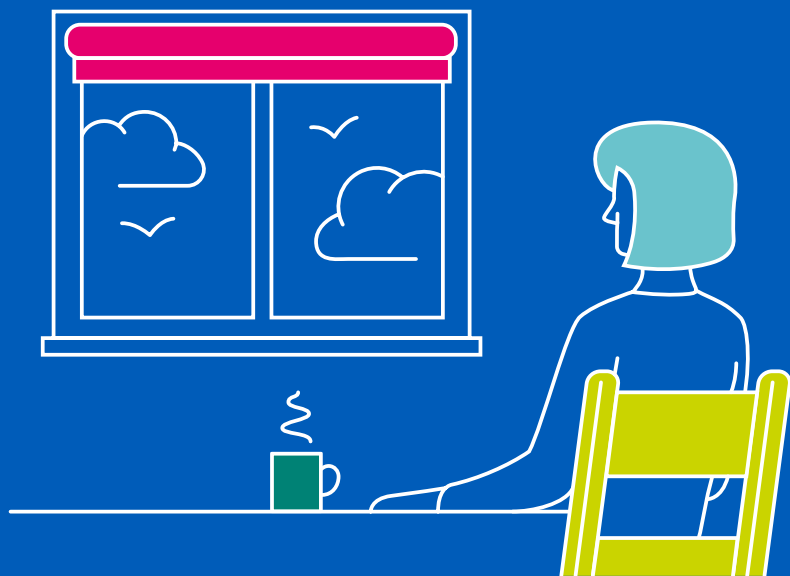


На много от нас ще ни липсват срещите със семейството и приятелите и участието в обичайните ни дейности. Помнете, че това е временно.

Важно е да поддържаме връзка. Свържете се със семейството и приятелите си, за да спделите мисли и да си поприказвате.

Ако сте онлайн, вижте някои съвети от нашите приятели на www.campaigntoendloneliness.org

2. Запазете спокойствие, нещата ще се оправят.





Нормално е да чувствате безпокойство и да се тревожите за нещата, които чувствате, че са извън контрола ви.

Опитайте се да се отпуснете, поемете дълбоко въздух, това може да помогне да се смекчат негативните чувства.

Ако вие или някой, на когото имате доверие може да отиде онлайн, посетете www.good-thinking.uk, където можете да получите безплатно дигитални инструменти одобрени от Националната здравна служба (NHS), които да ви помогнат да управлявате тревожността, лошото настроение, проблемите със съня и стреса. Можете също да посетите: www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home

**3. Бъдете добри
към себе си,
намерете време
да направите
нещо, което
ви доставя
удоволствие.**





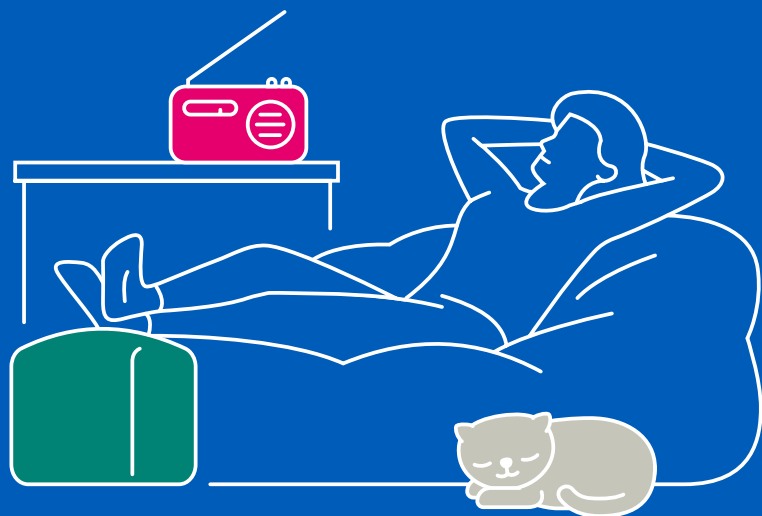
Окей е да се поглезите с нещата, които ви карат да се усмихнете и да се чувствате добре.

Направете си топла напитка, гледайте филм, прочетете книга или опитайте да решавате кръстословица. Станете доброволец в местната група за взаимопомощ или други местни групи във вашия район.

Не бъдете строги към себе си.

Важно е да оценявате своите успехи и нещата, за които сте благодарни, независимо колко са малки. Помислете дали да не водите дневник на благодарността всеки ден, в който да записвате две-три от тези неща всяка вечер преди да си легнете.

4. Починете си от слушане, гледане и четене на НОВИНИТЕ.





Нормално е да се тревожите за това, което се случва в Обединеното кралство и в родната ви страна.

Ако сте онлайн можете да намерите актуализираното ръководство от правителството и Националната здравна служба (NHS) на вашия език в уебсайта на Лекарите на света: **www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information**

Можете също да намерите специфична за Лондон информация на редица езици тук: **www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language**

Обаче, намаляването на въздействието от информационно претоварване ще ви помогне да се чувствате добре.

Починете си от четенето и слушането на негативни новини. Непременно ограничете ежедневно приемане на новини, тъй като прекалено многото информация може да ви стресира или разтревожи.

5. Движете се и намерете различни начини да бъдете активни.





Активността намалява стреса и помага за по-добър сън.

Ако имате достъп до градина или ако за вас е безопасно да напускате дома си за активни упражнения, тогава излезте на чист въздух, разходете се или тичайте.

Ако за вас не е лесно или възможно да излезете и да се движите наоколо, движете се колкото е възможно повече вътре.

Проучете различни начини за включване на физически движения и активност в деня си и открийте такива, които са най-подходящи за вас.

6. Има достъпна помощ, ако не сте окей.





Понякога може да чувствате, че нещата са много трудни. Има достъпна подкрепа за всичко, през което преминавате, има надежда и вие не сте сами. Можете да се свържете със своя личен лекар (семейния лекар) за подкрепа и съвет относно широк кръг от въпроси, включително за употребата ви на алкохол или други субстанции. Ако нямате личен лекар, обадете се на Лекарите на света, които могат да ви помогнат да намерите личен лекар близо до мястото, където живеете на: 0808 1647 686 (безплатен телефон, от понеделник до петък от 10.00 сутринта до 12.00 на обяд).

Ако смятате, че въпросите, които трябва да обсъдите са спешни, обадете се на Националната здравна служба (NHS) 111

За съжаление възможно е не цялата предлагана помощ да е достъпна на вашия роден език, но ние се надяваме, че това ръководство съдържа полезна информация за услугите за подкрепа и за това къде можете да намерите съвети.

Тези линии за помощ са безплатни и поверителни:

Samaritans: Обадете се на 116 123 и доброволците Самаряни ще изслушат вашите притеснения и тревоги.

SHOUT: Напишете SMS на Shout безплатно на SMS услуги на 85258 за подкрепа при всяко притеснение за благосъстоянието ви.

CRUSE: Обадете се на 0808 808 1677 и обучените доброволци ще предложат емоционална подкрепа и съвет на всеки, който е засегнат от смърт и загуба на любим човек.

—

Ако се чувствате неудобно или в опасност заради някого във вашето домакинство, а се нуждаете от подкрепа и съвет, се свържете с: линия за съвети Solace Women (Утешение за жени) на **0808 802 5565** или изпратете имейл на advice@solacewomensaid.org или се свържете с линията за съвети за мъже Respect (Уважение) на **0808 801 0327** или изпратете имейл на info@mensadvice.org.uk

—

Ако сте бежанец в Обединеното кралство и са ви нужни подкрепа или съвет, можете да намерите местни услуги на www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services

Ако търсите убежище в Обединеното кралство и са ви нужни подкрепа или съвет се обадете на Migrant Help (имиграционна помощ) на 0808 8010 503 или посетете: www.migranthelpuk.org

За нас...

Doctors of the World UK (Лекари на света Обединено кралство) е медицинска благотворителна организация, която управлява една клиника в Източен Лондон и защитава интересите на пациентите в Англия за безопасен и справедлив достъп до здравеопазването. Нашата работа се фокусира върху хората, които са изключени, като мизерстващите имигранти, секс работниците и хората без постоянен адрес.

www.doctorsoftheworld.org.uk

Thrive LDN е партньорство между лондонската Национална здравна служба, обществените служби, кмета на Лондон, съветите и благотворителните организации за поощряване на по-добро психично здраве за всички. Ние работим с широк кръг от партньори и хора, за да накараме хората в Лондон да мислят и говорят повече за психичното здраве и благосъстояние в нашите квартали, в семейството и в приятелските групи и на работното място.

www.thriveldn.co.uk

Кметът на Лондон отговаря за това Лондон да стане по-добро място за всеки, който го посещава, живее или работи в града. По време на епидемията от коронавирус е особено важно ние да се грижим за своето физическо и психическо благосъстояние.

www.london.gov.uk

SUPPORTED BY

MAYOR OF LONDON

#LondonTogether