



# 六种增进您健康幸福的方式

在艰难时期,如果您感觉不对,没有关系。

许多人都对目前的状况感到焦虑,并且可能为身处世界其他地方的亲友担心。对所有人来说,这都是一段困难的不确定时期,然而由于个人情况,与一些人相比,另一些人觉得这段时光更加艰难。我们之中有些人对我们的未来感到困惑和迟疑,并且我们之中有很多人感到孤独,感到远离亲人是一件困难的事。有这样的感受很正常,我们谁都不是超人。

现在,我们比任何时候都希望所有伦敦人,不论您在哪里出生,不论您讲哪种语言,都知道您并不孤单,无论您正在经历什么,都可以获得帮助。

感到担忧或有压力是正常的,但重要的是我们尽可能地关注我们的健康和幸福。这篇文章旨在帮助人们应对这段艰难的时光。不论您有睡眠问题,注意力集中问题,对您的健康感到焦虑,还是没有安全感,您都可以获得帮助。

我们希望您能够在这里发现一些为让自己保持状态良好而可以做的事情,以及一些当您感觉困难时有用的方法。这是一项在伦敦市长的支持下,由**Doctors of the World UK**与**Thrive LDN**合作进行的一项工作

请记住,您并不孤单,我们风雨同舟。您的家庭医生(GP)可以为您提供帮助。如果您需要获得医疗健康服务的建议,或是在注册家庭医生(GP)方面需要帮助,请致电**Doctors of the World**的热线:

**0808 1647 686** – 免费电话,  
周一至周五上午10点至中午12点

# 我们的建议 和提示 >

1. 与他人保持联系……通过电话、短信、社交媒体、书信或是对邻居的微笑。





我们大多数人都会想念与亲友的会面以及日常活动的参与, 请记住这是暂时的。

保持联系非常重要。请与您的亲友联系, 分享您的想法, 与他们聊聊天。

如果您上网, 请访问

[www.campaigntoendloneliness.org](http://www.campaigntoendloneliness.org),

从我们的朋友那里了解一些建议。

## 2. 保持冷静， 事情会变好。





对感觉自己无法控制的事感到焦虑和担忧是正常的。

请尝试放松,深呼吸,这也许有助于减轻负面情绪。

如果您或者您信任的人可以上网,请访问 [www.good-thinking.uk](http://www.good-thinking.uk),您可以在这里获得经过 NHS 批准的免费数字工具,帮助您管理焦虑、低落情绪、睡眠问题和压力。

您还可以访问:[www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home](http://www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home)

# 3. 善待自己, 找 时间做自己喜欢 的事。





您可以享受让您开心, 感觉良好的事情。

为自己准备一杯热饮, 看一部电影, 读一本书或是尝试一道字谜游戏。尝试参与您当地的互助小组或是其他团体。

不要对自己太苛刻。

认识到自己的成功和自己感恩的事情很重要, 无论是多么微不足道。您可以考虑每天记录一份感恩日记, 在睡前写下其中的两三件事。

# 4. 稍稍暂停收听、观看或是阅读新闻。





对在英国和您的原籍国正在发生的事情感到焦虑是正常的。

如果您上网,您可以在**Doctors of the World**的网站上找到您所使用的语言版本的来自政府和NHS的最新指南:[www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information](http://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information)

您还可以在以下网站找到一些语言版本的与伦敦相关的信息:[www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language](http://www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language)

但是,减少信息过载的影响将有助于您保持良好的状态。

稍稍暂停阅读或是收听负面新闻。确保对每日接收的新闻数量进行限制,因为过多的信息会使您感到有压力或是焦虑。

# 5. 四处走走, 找到不同的方式保持积极。





保持积极可以减轻压力并有助于更好的睡眠。

如果您可以使用花园或者如果您对来说外出运动是安全的,那么请呼吸一些新鲜空气,散散步或是跑跑步。

如果外出四处走走对您来说不方便或是不可能,那么请尽可能经常或是尽可能多地在室内活动。

尝试不同的方法增加一天中的身体运动和活动,并找到最适合您的方法。

# 6. 如果您感觉不对, 您可以获得帮助。





有时事情可能会让人感到非常困难。无论您正在经历什么,都可以获得支持,总是有希望,您并不孤单。您可以联系您的 **GP** (家庭医生),针对各种问题寻求支持和建议,包括饮酒或任何其他物质的使用。如果您没有**GP**,请致电**Doctors of the World**帮助您找到一位您住所附近的**GP:0808 1647 686** (免费电话,周一至周五上午10点至中午12点)。

如果您感觉您需要讨论的问题很紧急,请致电 **NHS 111**。

很遗憾,不是所有的帮助都能够以您的母语提供,但是我们希望本指南包含与支持服务相关的实用信息,您可以从中获得建议。

这些热线是免费和保密的:

**Samaritans**:请致电**116 123**,**Samaritans** 的志愿者将倾听您的忧虑和担忧。

**SHOUT**:免费向**85258**短信服务发送“**Shout**”,以获得任何与健康幸福相关的支持。

**CRUSE**:请致电**0808 808 1677**,经过培训的志愿者将为任何失去亲人的人员提供情感支持和建议。

---

如果您因自己住所内的某位人员感到不适或不安全,且需要支持或建议,请通过以下方式联系**Solace Women**建议热线,拨打**0808 802 5565**或发送邮件至**advice@solacewomensaid.org**,或通过以下方式联系**Respect Men's**建议热线,拨打**0808 801 0327**或发送邮件至**info@mensadviceline.org.uk**

---

如果您是一位在英国的避难人士并且需要支持或建议,您可以在以下网站找到本地的服务:**www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services**

如果您是一位在英国的寻求庇护的人士并且需要支持或建议,请通过**0808 8010 503**致电**Migrant Help**或访问:**www.migranthelpuk.org**

# 关于我们.....

**Doctors of the World UK** 是一家医疗卫生慈善机构，在东伦敦运营一家诊所，并代表身处英格兰的患者倡导安全和公平的医疗卫生。我们的工作主要关注受到排斥的人员，诸如贫困移民、性工作者以及没有固定住址的人士。

[www.doctorsoftheworld.org.uk](http://www.doctorsoftheworld.org.uk)

---

**Thrive LDN** 是伦敦NHS、公共服务、伦敦市长、议事机构和慈善机构之间的合作，旨在促进所有人的心理健康。我们与众多合作伙伴和众多人士一同合作，使伦敦更多地思考和谈论与我们邻里、亲友以及工作中心理健康幸福有关的内容。

[www.thriveldn.co.uk](http://www.thriveldn.co.uk)

---

**伦敦市长** 有责任让伦敦成为一个对每一位来访者以及在城市生活或工作的人士来说更加美好的地方。在冠状病毒疫情期间，我们对自己身心健康的关注尤为重要。

[www.london.gov.uk](http://www.london.gov.uk)

SUPPORTED BY

**MAYOR OF LONDON**

**#LondonTogether**