



Gjashtë mënyra për të përmirësuar mirëqenien tuaj

Është normale të mos ndihen mirë gjatë kohëve të vështira.

Shumë njerëz ndihen në ankth për situatën aktuale dhe mund të jenë të shqetësuar për miqtë dhe familjarët në vendet e tjera të botës. Këto janë kohë të vështira dhe të pasigurta për të gjithë, por disa njerëz mund ta kenë më të vështirë sesa të tjerë, kjo për shkak të rrethanave të tyre personale.

Disa prej nesh ndihen të hutuar dhe të pasigurt për të ardhmen tonë këtu dhe shumë prej nesh ndihen të vetmuar dhe e kemi të vështirë të qëndrojmë larg të dashurve tanë. Është normale të ndieni gjëra të tilla, sepse askush prej nesh nuk është qenie e mbinatyrshme.

Sot, më shumë se kurrë, ne duam që të gjithë londinezët, pavarësisht se ku kanë lindur apo se çfarë gjuhë flasin, ta dinë se nuk janë vetëm dhe se ju ofrohet ndihmë për çdo gjë që po kalojnë.

Të ndiheni të shqetësuar dhe të stresuar është normale, mirëpo është tepër e rëndësishme që të kujdesemi për shëndetin dhe mirëqenien tonë sa më shumë të jetë e mundur. Ky dokument është krijuar në përpjekje për të ndihmuar njerëzit të përballojnë këto kohë të vështira. Ndihma ju ofrohet edhe nëse keni probleme me gjumin, me përqendrimin dhe nëse ndiheni në ankth për sa i përket shëndetit tuaj ose ndiheni të pasigurt.

Ne shpresojmë që këtu ju të gjeni një përzgjedhje gjërash që mund të bëni për ta mbajtur veten të shëndetshëm dhe disa mënyra të dobishme për të marrë mbështetje, nëse keni vështirësi. Kjo është një punë në bashkëpunim ndërmjet “Doctors of the World UK” dhe “Thrive LDN”, me mbështetjen e Kryetarit të Bashkisë së Londrës.

Mos harroni, nuk jeni vetëm – jemi të gjithë së bashku në këtë. Mjeku juaj i përgjithshëm është gati t’ju ndihmojë me shqetësimet tuaja. Nëse keni nevojë për këshilla për të pasur akses në shërbimet shëndetësore apo mbështetje në regjistrimin të një mjek i përgjithshëm, telefononi në **linjën telefonike të “Doctors of the World”** në numrin:

0808 1647 686 - pa pagesë,
nga e hëna në të premte, nga ora 10:00 deri në 12:00.

Këshillat tona >

1. Lidhuni me të tjerët...qoftë nëpërmjet telefonit, mesazheve, rrjeteve sociale, duke shkruar një letër ose duke iu buzëqeshur fqinjëve tuaj.



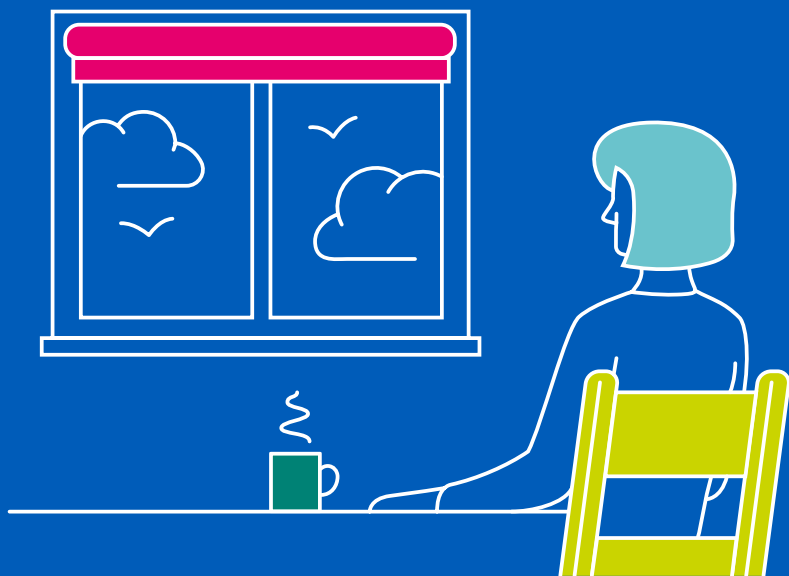


Shumë prej nesh do të na mungojë të shohim familjarët dhe miqtë tanë dhe të marrim pjesë në aktivitetet tona të zakonshme, por mos harroni se kjo është e përkohshme.

Është e rëndësishme që të mbeteni në kontakt. Kontaktoni me familjarët dhe miqtë për të ndarë mendimet tuaja dhe për të biseduar.

Nëse keni internet, gjeni disa këshilla nga miqtë tanë në www.campaigntoendloneliness.org

2. Rrini të qetë, gjërat do të bëhen më mirë.





Është normale të ndiheni në ankth dhe të shqetësoheni për gjëra të cilat duken sikur janë jashtë kontrollit tuaj.

Përpiquni të qetësoheni, merrni frymë thellë, kjo mund t'ju ndihmojë të lehtësoni mendimet negative. Nëse mund të futeni në internet ju ose një person i juaj i besuar, vizitoni **www.good-thinking.uk**, ku mund të përfitoni falas mjete dixhitale, të miratuara nga NHS-ja për t'ju ndihmuar të menaxhoni ankthin, humorin e keq, problemet e gjumit dhe stresin. Mund të vizitoni edhe: **www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home**

3. Bëjani qejfin vetes, gjeni kohën për të bërë diçka që ju pëlqen.





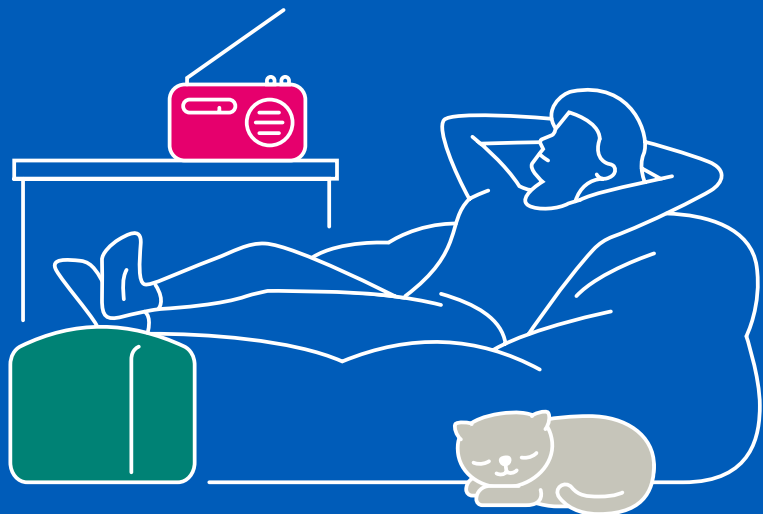
Nuk ka asgjë të keqe nëse e trajtoni veten me gjëra që ju bëjnë të buzëqeshni dhe të ndiheni mirë.

Përgatisni për veten një pije të ngrohtë, shikoni një film, lexoni një libër ose provoni të zgjidhni një fjalëkryq. Provoni të bëheni vullnetarë në grupin vendor të ndihmës së ndërsjellë ose në ndonjë grup tjetër vendor në zonën tuaj.

Mos u tregoni të ashpër me veten.

Është e rëndësishme që të njihni sukseset tuaja si dhe gjërat për tëa cilat jeni mirënjohës, nuk ka rëndësi sa të vogla janë. Mund të konsideroni mbajtjen e një ditari mirënjohjeje çdo ditë, ku të shkruani dy ose tre nga këto gjëra çdo natë, përpara se të flini.

4. Bëni një pushim nga të dëgjuarit, të parit apo të lexuarit të lajmeve.





Është normale që të ndiheni në ankth rreth asaj që po ndodh në MB dhe në vendin tuaj të origjinës.

Nëse keni internet, mund të gjeni udhëzuesin e përditësuar nga qeveria dhe NHS-ja, në gjuhën tuaj, në faqen e internetit të “Doctors of the World”: www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information

Gjithashtu, mund të gjeni informacione specifike për Londrën në një sërë gjuhësh këtu: www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language

Sidoqoftë, ulja e ndikimit që vjen nga mbingarkesa me informacione do t’ju ndihmojë të jeni më mirë.

Bëni një pushim nga të lexuarit apo të dëgjuarit e lajmeve negative. Sigurohuni që të kufizoni sasinë e informacionit që merrni nga lajmet e përditshme, pasi shumë informacione mund t’ju stresojnë ose t’ju shtojnë ankthin.

5. Lëvizni dhe gjeni mënyra të ndryshme për të qëndruar aktivë.





Të qenit aktiv redukton stresin dhe ju ndihmon të flini më mirë.

Nëse keni një kopsht ose nëse nuk përbën rrezik që të dilni nga shtëpia juaj për ushtrime, atëherë dilni për pak ajër të pastër, për një shëtitje ose për vrap.

Nëse nuk e keni të lehtë apo të mundur të dilni apo të lëvizni vërdallë, lëvizni në ambientet e brendshme sa më shpesh apo sa më shumë të jetë e mundur.

Eksploroni mënyra të ndryshme se si t'i shtoni aktivitete dhe lëvizje fizike ditës suaj dhe gjeni disa që janë më të përshtatshme për ju.

6. Ju ofrohet ndihmë nëse nuk jeni mirë.





Gjërat ndonjëherë mund të duken shumë të vështira. Mbështetja ju ofrohet për çdo gjë që po kaloni. Ka shpresë dhe nuk jeni vetëm. Mund të kontaktoni me mjekun tuaj të përgjithshëm (mjekun e familjes) për mbështetje dhe këshilla për një gamë të gjerë çështjesh, duke përfshirë konsumin e alkoolit apo të substancave të tjera. Nëse nuk keni një mjek të përgjithshëm, telefononi “Doctors of the World”, të cilët mund t’ju ndihmojnë të gjeni një mjek afër vendit ku jetoni: **0808 1647 686** (pa pagesë, nga e hëna në të premte, nga ora 10:00 deri në 12:00).

Nëse mendoni se çështjet për të cilaët duhet të diskutoni janë urgjente, telefononi në numrin 111 të NHS-së.

Megjithatë, duhet të jeni në dijeni se jo të gjitha ndihmat mund të jenë të disponueshme në gjuhën tuaj, por ne shpresojmë që ky udhëzues të përmbajë një sërë shërbimesh dhe opsionesh mbështetjeje ku mund të kërkonit këshilla.

Këto linja telefonike janë falas dhe konfidenciale:

Samaritans: Telefononi në numrin 116 123 dhe vullnetarët e “Samaritans” do të dëgjojnë shqetësimet dhe problemet tuaja.

SHOUT: Dërgoni falas një mesazh me tekst “Shout” në shërbimin me mesazh 85258 për mbështetje në lidhje me çdo shqetësim mbi mirëqenien.

CRUSE: Telefononi në numrin 0808 808 1677 dhe vullnetarët e trajnuar do të ofrojnë mbështetje dhe këshilla emocionale për këdo që është prekur nga zia dhe humbja e një personi të dashur.

—

Nëse nuk ndiheni rehat apo të sigurt për shkak të dikujt në shtëpinë tuaj dhe ju duhet mbështetje ose këshilla, kontaktoni: Linjën e këshillimit “Solace Women” në numrin **0808 802 5565** ose dërgoni email në advice@solacewomensaid.org, ose kontaktoni linjën e këshillimit “Respect Men” në numrin **0808 801 0327** ose dërgoni email në info@mensadviceline.org.uk

—

Nëse jeni refugjat në MB dhe keni nevojë për mbështetje ose këshilla, mund të gjeni shërbime lokale në www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services

Nëse jeni azilkërkues në MB dhe keni nevojë për mbështetje ose këshilla, telefononi “Migrant Help” 0808 8010 503 ose vizitoni: www.migranthelpuk.org

Rreth nesh...

Doctors of the World UK është organizatë bamirëse mjekësore e cila ka një klinikë në lindje të Londrës dhe në emër të pacientëve të saj, lufton në Angli për akses më të sigurt dhe më të barabartë në kujdesin shëndetësor. Puna jonë përqendrohet te personat e përjashtuar, si emigrantët e varfër, punonjësit e seksit dhe personat pa një adresë fikse.

www.doctorsoftheworld.org.uk

Thrive LDN është një partneritet midis NHS-së së Londrës, shërbimeve publike, Kryetarit të Bashkisë së Londrës, këshillave dhe organizatave bamirëse për të promovuar një shëndet më të mirë mendor për të gjithë. Ne punojmë me një sërë partnerësh dhe personash për të bërë të mundur që në Londër të mendohet dhe të flitet më shumë për shëndetin mendor dhe mirëqenien në lagjet tona, në familjet tona dhe grupet tona shoqërore si dhe në punë.

www.thriveldn.co.uk

Kryetari i Bashkisë së Londrës ka përgjegjësinë ta bëjë Londrën një vend më të mirë për të gjithë ata që vizitojnë, jetojnë ose punojnë në qytet. Gjatë shpërthimit të koronavirusit, është sidomos e rëndësishme që të kujdesemi për mirëqenien tonë fizike dhe mendore.

www.london.gov.uk

SUPPORTED BY

MAYOR OF LONDON

#LondonTogether