



Sześć sposobów na poprawę samopoczucia

Nie ma nic złego w tym, że w trudnym czasie nie czujesz się dobrze.

Wiele osób jest zaniepokojonych obecną sytuacją i może martwić się o przyjaciół i rodzinę przebywających w innych częściach świata. Dla wszystkich są to trudne i niepewne czasy, jednak dla niektórych są trudniejsze ze względu na ich osobistą sytuację. Niektórzy z nas czują się tu zagubieni i niepewni swojej przyszłości, a wielu z nas czuje się samotnymi i z trudem znosi rozłąkę ze swoimi bliskimi. To normalne, że tak się czujemy, ponieważ to dotyczy nas wszystkich.

Obecnie bardziej niż kiedykolwiek chcemy, aby wszyscy mieszkańcy Londynu wiedzieli, bez względu na to, gdzie się urodzili i jakim językiem mówią, że nie są sami i mogą

skorzystać z ogólnodostępnej pomocy, niezależnie od tego, przez co przechodzą.

Martwienie się lub stres są normalne, ale najważniejsze jest, abyśmy w maksymalny sposób zadbali o nasze zdrowie i dobre samopoczucie. Niniejszy dokument został sporządzony, aby pomóc ludziom radzić sobie w tych trudnych czasach. Niezależnie od tego, czy masz problemy ze snem, koncentracją, martwisz się o swoje zdrowie, czy masz poczucie braku bezpieczeństwa, możesz liczyć na pomoc.

Mamy nadzieję, że znajdziesz tutaj kilka rzeczy, które pomogą Ci utrzymać się w dobrej formie i kilka przydatnych sposobów na uzyskanie wsparcia, jeśli okaże się to trudne. Jest to wspólna inicjatywa niezależnego ruchu humanitarnego „Lekarze Świata” działającego na terenie Wielkiej Brytanii (Doctors of the World UK) oraz ruchu mającego na celu poprawę zdrowia psychicznego i samopoczucia wszystkich mieszkańców Londynu (Thrive LDN) przy wsparciu burmistrza Londynu.

Pamiętaj, że nie jesteś sam(a). Wszyscy jesteśmy w tym razem. Możesz liczyć na swojego lekarza rodzinnego, który pomoże Ci w rozwiązaniu Twoich wątpliwości. Jeśli potrzebujesz porady dotyczącej dostępu do usług zdrowotnych lub wsparcia przy rejestracji u lekarza rodzinnego, zadzwoń pod **numer infolinii „Lekarzy Świata”**:

0808 1647 686 - numer bezpłatny,
od poniedziałku do piątku od 10.00 do 12.00.

Nasze rady i wskazówki >

**1. Skontaktuj się
z innymi... przez
telefon, SMS,
przez media
społecznościowe,
napisz list lub
uśmiechnij się do
swoich sąsiadów.**



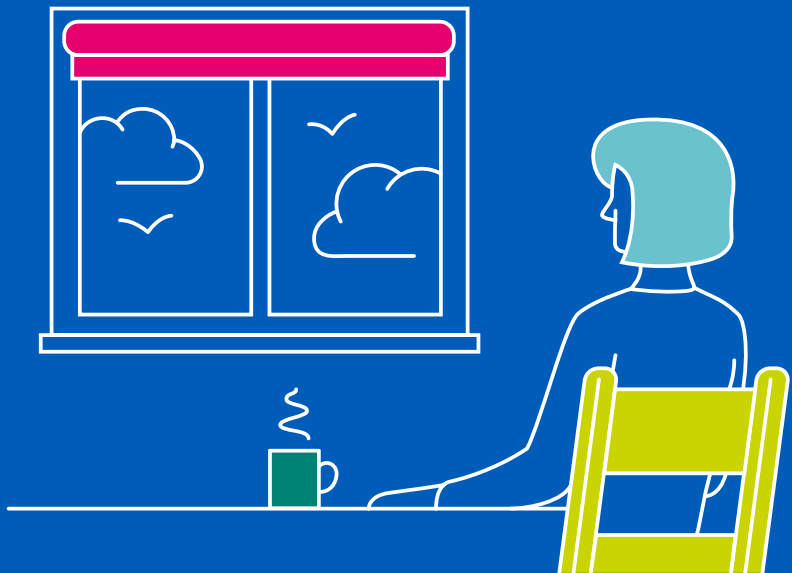


Wielu z nas będzie tęsknić za spotkaniem z rodziną i przyjaciółmi oraz za uczestnictwem w naszych codziennych zajęciach. Pamiętajmy, że jest to chwilowe.

Ważne, abyśmy pozostawali w kontakcie. Skontaktuj się z rodziną i przyjaciółmi, aby podzielić się swoimi przemyśleniami i porozmawiać.

Jeśli jesteś w sieci, skorzystaj z porad naszych przyjaciół pod adresem www.campaigntoendloneliness.org

2. Zachowaj spokój, sytuacja się poprawi.





To normalne, że czujesz się zaniepokojony i zmartwiony zdarzeniami, które wymykają się spod kontroli.

Spróbuj się zrelaksować i weź kilka głębokich oddechów. To może pomóc złagodzić negatywne odczucia.

Jeśli Ty lub ktoś, komu ufasz, macie problemy, to wejdźcie na stronę internetową **www.good-thinking.uk**, gdzie uzyskacie darmowe, zatwierdzone przez NHS cyfrowe narzędzia, pomagające radzić sobie ze stanem lękowym, złym nastrojem, problemami ze snem i stresem. Możesz także odwiedzić: **www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home**

3. Bądź miły dla siebie, znajdź czas, by zrobić coś, co Ci się spodoba.





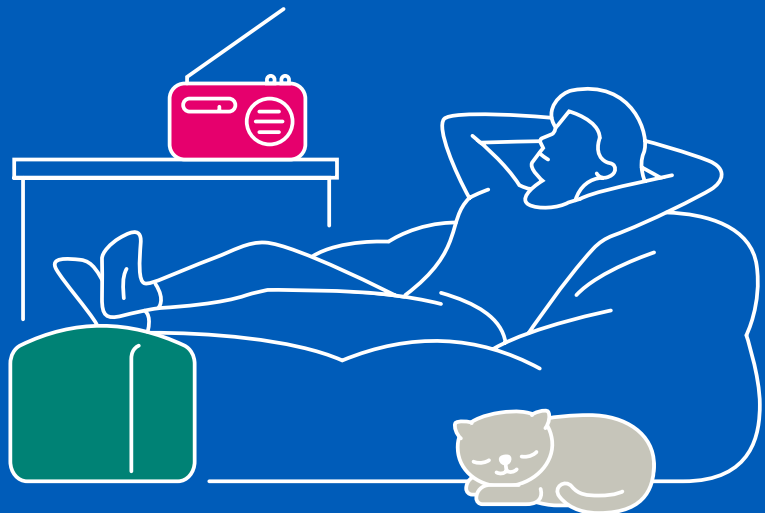
Dobrze jest zafundować sobie rzeczy, które sprawiają, że się uśmiechniesz i poczujesz się dobrze.

Zrób sobie coś ciepłego do picia, obejrzyj film, przeczytaj książkę lub rozwiąż krzyżówkę. Spróbuj zgłosić się na ochotnika do lokalnej grupy wzajemnej pomocy lub innych lokalnych grup w Twojej okolicy.

Nie bądź dla siebie surowy.

Należy docenić własne sukcesy i to, za co jesteśmy wdzięczni, niezależnie od tego jak one są małe. Możesz rozważyć prowadzenie dziennika wdzięczności, w którym każdego dnia przed pójściem spać zapiszesz dwie lub trzy z tych rzeczy.

4. Zrób sobie przerwę od słuchania, oglądania lub czytania wiadomości.





To normalne, że czujemy się zaniepokojeni tym, co dzieje się w Wielkiej Brytanii i w naszej ojczyźnie.

Jeśli masz dostęp do Internetu, aktualne wskazówki rządu i NHS w swoim języku znajdziesz na stronie Lekarzy Świata: **www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information**

Tutaj znajdziesz również informacje dotyczące Londynu w różnych językach: **www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language**

Jednak zmniejszenie wpływu nadmiaru informacji pomoże Ci zachować dobre samopoczucie.

Zrób sobie przerwę od czytania lub słuchania złych wiadomości. Upewnij się, że ograniczasz dostęp do codziennych wiadomości, ponieważ zbyt duża ilość informacji może powodować stres lub niepokój.

5. Bądź w ruchu i znajdź różne sposoby na bycie aktywnym.





Aktywność zmniejsza stres i pomaga nam lepiej spać.

Jeśli masz możliwość wyjścia do ogrodu lub bezpiecznego wyjścia z domu, aby poćwiczyć, to zaczerpnij świeżego powietrza, idź na spacer lub pobiegaj.

Jeśli wyjście na zewnątrz i poruszanie się nie jest dla Ciebie łatwe lub możliwe, poruszaj się w domu tak często lub tak dużo, jak tylko możesz.

Poznaj różne sposoby na zwiększenie ruchu i aktywności fizycznej w ciągu dnia i wybierz te, które są dla Ciebie najlepsze.

**6. Pamiętaj, że
jeśli nie czujesz
się dobrze, to
pomoc jest
dostępna.**





Czasami może być bardzo ciężko. Wsparcie jest dostępne dla każdego, niezależnie od tego przez co przechodzisz. Pamiętaj, że jest nadzieja i nie jesteś sam. Możesz skontaktować się z lekarzem rodzinnym w celu uzyskania wsparcia i porady, w tym, w zakresie spożywania alkoholu lub innych substancji. Jeśli nie masz swojego lekarza rodzinnego, zadzwoń do Lekarzy Świata, którzy pomogą Ci znaleźć lekarza rodzinnego w pobliżu Twojego miejsca zamieszkania: **0808 1647 686** (bezpłatna infolinia, od poniedziałku do piątku, od 10.00 do 12.00).

Jeśli uważasz, że kwestie, które chcesz omówić, są pilne, zadzwoń do NHS pod numer 111.

Niestety, możliwe, że nie cała oferowana pomoc jest dostępna w Twoim języku ojczystym, ale mamy nadzieję, że ten przewodnik zawiera przydatne informacje na temat wsparcia i tego gdzie możesz uzyskać poradę.

Poniższe infolinie są bezpłatne i poufne:

Wolontariusze: Zadzwoń pod numer 116 123, a wolontariusze wysłuchają Twoich obaw i zmartwień.

SHOUT: Wyślij bezpłatną wiadomość pod numer 85258, aby uzyskać pomoc w każdej sprawie

dotyczącej dobrego samopoczucia.

CRUSE: Zadzwoń pod numer 0808 808 1677, a wyszkoleni wolontariusze zaoferują wsparcie emocjonalne i poradę każdemu, kto ucierpi w wyniku żałoby lub straty bliskiej osoby.

—

Jeśli czujesz się niekomfortowo lub czujesz zagrożenie ze strony kogoś z Twojego gospodarstwa domowego i potrzebujesz wsparcia lub porady, skontaktuj się z nami: z Infolinią dla kobiet Solace Women pod numer **0808 802 5565** lub pocztą elektroniczną advice@solacewomensaid.org, lub skontaktuj się z Infolinią dla mężczyzn Respect Men pod numer **0808 801 0327** lub pocztą elektroniczną info@mensadviceline.org.uk

—

Jeśli posiadasz status uchodźcy w Wielkiej Brytanii i potrzebujesz wsparcia lub porady, możesz znaleźć odpowiednie lokalne usługi na stronie **www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services**

Jeśli jesteś osobą ubiegającą się o azyl w Wielkiej Brytanii i potrzebujesz wsparcia lub porady, zadzwoń do Pomocy dla Migrantów (Migrant Help) pod numer 0808 8010 503 lub odwiedź stronę: **www.migranthelpuk.org**

Informacje o nas...

Lekarze Świata na terenie Wielkiej Brytanii (Doctors of the World UK) to medyczna organizacja charytatywna, która prowadzi klinikę we wschodnim Londynie i w imieniu pacjentów w Anglii opowiada się za bezpiecznym i sprawiedliwym dostępem do opieki zdrowotnej. Nasza praca skupia się na osobach wykluczonych, takich jak pozbawieni środków do życia migranci, osoby świadczące usługi seksualne oraz osoby bez stałego miejsca zamieszkania.

www.doctorsoftheworld.org.uk

Thrive LDN to współpraca pomiędzy londyńskim NHS, administracją państwową, burmistrzem Londynu, instytucjami i organizacjami charytatywnymi w celu promowania poprawy zdrowia psychicznego. Współpracujemy z wieloma partnerami i ludźmi, aby skłonić Londyn do częstszego myślenia i mówienia o zdrowiu psychicznym i dobrym samopoczuciu w naszych dzielnicach, w naszych grupach rodzinnych i towarzyskich oraz w pracy.

www.thriveldn.co.uk

Burmistrz Londynu jest odpowiedzialny za przekształcenie Londynu w lepsze miejsce dla każdego, kto odwiedza, mieszka lub pracuje w tym mieście. W czasie epidemii koronawirusa szczególnie ważne jest dbanie o nasze samopoczucie fizyczne i psychiczne.

www.london.gov.uk

SUPPORTED BY

MAYOR OF LONDON

#LondonTogether