



Έξι τρόποι για να βελτιώσετε τη διάθεσή σας

Είναι λογικό να μην νιώθετε καλά σε δύσκολους καιρούς.

Πολλοί νιώθουν άγχος αυτή την περίοδο και μπορεί να ανησυχούν για τους φίλους και τους συγγενείς τους που βρίσκονται σε άλλα μέρη του κόσμου. Όλοι περνάμε δύσκολες στιγμές και οι καιροί είναι αβέβαιοι, αλλά για κάποιους αυτή η κατάσταση είναι πιο δύσκολη λόγω των προσωπικών τους συνθηκών. Μερικοί από μας νιώθουν μπερδεμένοι και αβέβαιοι για το μέλλον τους, και πολλοί από εμάς αισθάνονται μόνοι και τους είναι δύσκολο να βρίσκονται μακριά από τους αγαπημένους τους. Είναι φυσιολογικό να νιώθετε κάτι τέτοιο γιατί κανένας μας δεν είναι υπεράνθρωπος.

Τώρα περισσότερο από ποτέ, θέλουμε όλοι οι Λονδρέζοι, ανεξαρτήτως του που γεννηθήκατε ή τι γλώσσα μιλάτε, να ξέρετε ότι δεν είστε μόνοι και ότι υπάρχουν λύσεις για οτιδήποτε μπορεί να περνάτε.

Είναι φυσιολογικό να νιώθουμε ανησυχία ή άγχος αλλά είναι πραγματικά σημαντικό να φροντίζουμε την ψυχική υγεία μας όσο γίνεται περισσότερο. Δημιουργήσαμε αυτό το έγγραφο για να σας βοηθήσουμε να αντιμετωπίσετε αυτούς τους δύσκολους καιρούς. Είτε δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε ή να συγκεντρωθείτε, είτε ανησυχείτε για την υγεία σας ή νιώθετε ανασφάλεια, υπάρχουν λύσεις.

Ελπίζουμε ότι εδώ θα βρείτε διάφορες προτάσεις για πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να παραμείνετε καλά καθώς και χρήσιμους τρόπους για να λάβετε στήριξη εάν δυσκολεύεστε. Πρόκειται για μία συνεργασία ανάμεσα στους Γιατρούς του Κόσμου - Ηνωμένου Βασιλείου και την Thrive LDN με την υποστήριξη του Δημάρχου του Λονδίνου.

Θυμηθείτε, δεν είστε μόνοι - το περνάμε μαζί. Ο γιατρός σας είναι εδώ για να σας βοηθήσει εάν έχετε προβληματισμούς. Εάν χρειάζεστε συμβουλές για το πώς να αποκτήσετε πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας ή υποστήριξη για να κάνετε εγγραφή σε έναν γενικό γιατρό (GP), καλέστε τη **γραμμή βοήθειας των Γιατρών του Κόσμου** στον αριθμό:

0808 1647 686 (δωρεάν γραμμή, Δευτέρα έως Παρασκευή, 10 π.μ. έως 12 το μεσημέρι)

Οι συμβουλές μας >

1. Συνδεθείτε με τους κοντινούς σας ανθρώπους... μέσω τηλεφώνου, μηνυμάτων, μέσων κοινωνικής δικτύωσης, γράψτε ένα γράμμα ή χαμογελάστε στους γείτονές σας.





Σε πολλούς από εμάς λείπουν η οικογένεια και οι φίλοι μας καθώς και οι συνηθισμένες δραστηριότητές μας, αλλά να θυμάστε ότι πρόκειται για κάτι προσωρινό.

Είναι σημαντικό να μείνουμε σε επαφή με τους αγαπημένους μας ανθρώπους. Επικοινωνήστε με την οικογένεια και τους φίλους σας για να μοιραστείτε τις σκέψεις σας και να τα πείτε.

Εάν έχετε πρόσβαση στο διαδίκτυο, μπορείτε να βρείτε κάποιες συμβουλές από τους φίλους μας στη διεύθυνση:
www.campaigntoendloneliness.org

**2. Διατηρήστε
την ηρεμία σας,
η κατάσταση θα
βελτιωθεί.**





Είναι φυσιολογικό να νιώθετε άγχος και ανησυχία για πράγματα που δεν μπορείτε να ελέγξετε.

Προσπαθήστε να χαλαρώσετε, πάρτε βαθιές ανάσες. Θα σας βοηθήσει να απομακρύνετε τις αρνητικές σκέψεις.

Εάν εσείς ή κάποιος που εμπιστεύεστε έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο, μπορείτε να επισκεφτείτε τη διεύθυνση **www.good-thinking.uk** Εκεί μπορείτε να βρείτε διάφορα ψηφιακά εργαλεία εγκεκριμένα από την Εθνική Υπηρεσία Υγείας (NHS) που θα σας βοηθήσουν στη διαχείριση του άγχους, της χαμηλής διάθεσης, των προβλημάτων ύπνου και του στρες. Μπορείτε επίσης να επισκεφτείτε την παρακάτω διεύθυνση: **www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home**

**3. Να είστε καλοί
με τον εαυτό
σας, αφιερώστε
χρόνο σε
πράγματα που
απολαμβάνετε.**





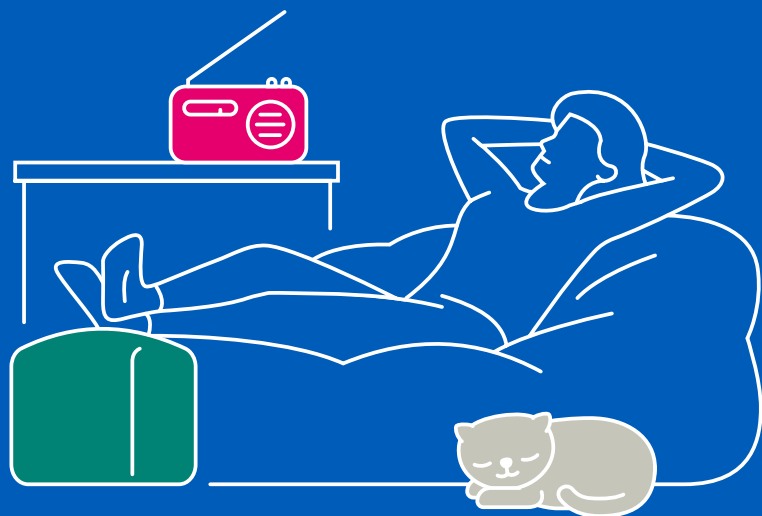
Καλό είναι να περιποιείστε τον εαυτό σας με διάφορα πράγματα που σας κάνουν να χαμογελάτε και να νιώθετε καλά.

Πιείτε ένα ζεστό ρόφημα, δείτε μία ταινία, διαβάστε ένα βιβλίο, ή δοκιμάστε να λύσετε ένα σταυρόλεξο. Μπορείτε να προσφέρετε εθελοντική εργασία στην τοπική ομάδα αμοιβαίας υποστήριξης ή σε κάποια άλλη τοπική ομάδα.

Μην είστε σκληροί με τον εαυτό σας.

Είναι σημαντικό να αναγνωρίζετε τις επιτυχίες σας και τα πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμων, ανεξάρτητα από το πόσο μικρά είναι. Ξεκινήστε να κρατάτε ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης καθημερινά, όπου μπορείτε να γράφετε δύο ή τρία από αυτά κάθε βράδυ πριν ξαπλώσετε.

4. Κάντε ένα διάλειμμα από τις ειδήσεις.





Είναι φυσιολογικό να νιώθετε άγχος για το τι συμβαίνει στο Ηνωμένο Βασίλειο και στην χώρα καταγωγής σας.

Εάν έχετε πρόσβαση στο διαδίκτυο, μπορείτε να βρείτε τις ενημερωμένες οδηγίες της κυβέρνησης και της NHS στην γλώσσα σας στον ιστότοπο των Γιατρών του Κόσμου:

www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information

Εδώ μπορείτε να βρείτε συγκεκριμένες πληροφορίες για το Λονδίνο σε διάφορες γλώσσες: **ww.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language**

Ωστόσο ο υπερβολικός όγκος πληροφοριών μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες.

Πρέπει να υπάρχει μέτρο όταν διαβάζετε ή ακούτε αρνητικές ειδήσεις. Φροντίστε να περιορίζετε τις καθημερινές ειδήσεις που μαθαίνετε καθώς υπερβολικά πολλές πληροφορίες μπορεί να σας προκαλέσουν στρες ή άγχος.

5. Κινηθείτε και βρείτε διαφορετικούς τρόπους για να μείνετε δραστήριοι.





Η δραστηριότητα μειώνει το στρες και μας βοηθά να κοιμόμαστε καλύτερα.

Εάν έχετε πρόσβαση σε κήπο, ή εάν είναι ασφαλές να βγείτε από το σπίτι σας για σωματική άσκηση, τότε βγείτε έξω για να αναπνεύσετε καθαρό αέρα, πηγαίντε για μία βόλτα ή για τρέξιμο.

Εάν δεν είναι εύκολο ή δυνατό να βγείτε έξω ή να μετακινηθείτε, συνεχίστε να κινήστε σε εσωτερικούς χώρους για όσο περισσότερο μπορείτε.

Ανακαλύψτε διαφορετικούς τρόπους για να αυξήσετε τα επίπεδα σωματικής άσκησης και δραστηριότητάς σας κατά τη διάρκεια της ημέρας και βρείτε αυτό που σας κάνει να νιώθετε καλύτερα.

6. Ζητήστε βοήθεια εάν δεν είστε καλά.





Τα πράγματα μπορεί να φαίνονται πολύ δύσκολα κατά καιρούς. Μπορείτε να βρείτε στήριξη για ό,τι κι αν περνάτε. Υπάρχει ελπίδα, δεν είστε μόνοι σας. Μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον (οικογενειακό) γιατρό σας για να ζητήσετε υποστήριξη και συμβουλές για διάφορα ζητήματα, συμπεριλαμβανομένης της κατανάλωσης αλκοόλ ή άλλων ουσιών. Εάν δεν έχετε εγγραφεί σε κάποιο ιατρείο, καλέστε τους Γιατρούς του Κόσμου. Μπορούν να σας βοηθήσουν να βρείτε έναν γιατρό στην περιοχή σας: 0808 1647 686 (δωρεάν γραμμή, Δευτέρα έως Παρασκευή, 10 π.μ. έως 12 το μεσημέρι).

Εάν τα ζητήματα που θέλετε να συζητήσετε επείγουν, καλέστε τη NHS στο 111.

Δυστυχώς, είναι πιθανό να μην είναι όλες οι επιλογές διαθέσιμες στην μητρική σας γλώσσα, αλλά ελπίζουμε ότι αυτός ο οδηγός περιέχει χρήσιμες πληροφορίες για υπηρεσίες υποστήριξης και τα σημεία όπου μπορείτε να βρείτε συμβουλές.

Ακολουθούν οι γραμμές υποστήριξης οι οποίες είναι δωρεάν και εμπιστευτικές:

Samaritans: Καλέστε το 116 123 και οι εθελοντές Σαμαρείτες θα ακούσουν τους προβληματισμούς και τις ανησυχίες σας.

SHOUT: Στείλτε Shout δωρεάν στο 85258 για να λάβετε υποστήριξη για οποιοδήποτε ζήτημα ψυχικής υγείας.

CRUSE: Καλέστε το 0808 808 1677 για να λάβετε ψυχολογική στήριξη και συμβουλές από εκπαιδευμένους εθελοντές οι οποίοι προσφέρουν βοήθεια σε όσους έχουν χάσει ένα αγαπημένο τους πρόσωπο και πενθούν.

—

Εάν αισθάνεστε άβολα ή δεν αισθάνεστε ασφαλείς εξαιτίας κάποιου που ζει μαζί σας και χρειάζεστε στήριξη ή συμβουλές, επικοινωνήστε με τη συμβουλευτική γραμμή της Solace Women στο **0808 802 5565** ή στείλτε email στη διεύθυνση advice@solacewomensaid.org , ή επικοινωνήστε με τη συμβουλευτική γραμμή για άνδρες Respect Men's Advice Line στο τηλέφωνο **0808 801 0327** ή μέσω email στη διεύθυνση info@mensadvice.org.uk

—

Εάν είστε πρόσφυγας στο Η.Β. και χρειάζεστε στήριξη ή συμβουλές, μπορείτε να βρείτε τοπικές υπηρεσίες στη διεύθυνση www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services

Εάν αιτήστε άσυλο στο Η.Β. και χρειάζεστε στήριξη ή συμβουλές, καλέστε τη Γραμμή Μεταναστών Migrant Help στο 0808 8010 503 ή επισκεφτείτε τον ιστότοπο: www.migranthelpuk.org

Σχετικά με εμάς...

Οι **Γιατροί του Κόσμου - Ηνωμένου Βασιλείου** είναι ένας ιατρικός φιλανθρωπικός οργανισμός που διαθέτει κλινική στο Ανατολικό Λονδίνο και υπερασπίζεται τα δικαιώματα των ασθενών στην Αγγλία για ασφαλή και ίση πρόσβαση στην περίθαλψη. Το έργο μας εστιάζει σε άτομα που αποκλείονται από αυτή, όπως άποροι μετανάστες, εργαζόμενοι του σεξ και άτομα χωρίς σταθερή διεύθυνση.

www.doctorsoftheworld.org.uk

Το **Thrive LDN** είναι μία συνεργασία ανάμεσα στη NHS του Λονδίνου, τις δημόσιες υπηρεσίες, τον Δήμαρχο του Λονδίνου, συμβούλια και φιλανθρωπικούς οργανισμούς με στόχο την εξασφάλιση καλύτερης ψυχικής υγείας για όλους. Εργαζόμαστε από κοινού με ένα εύρος συνεργατών και ανθρώπων ώστε να κάνουμε τους Λονδρέζους να σκέφτονται και να μιλούν περισσότερο για θέματα ψυχικής υγείας και ευεξίας με τους γείτονες, την οικογένειά, τους φίλους και τους συνεργάτες τους.

www.thriveldn.co.uk

Ο **Δήμαρχος του Λονδίνου** έχει δεσμευτεί να κάνει το Λονδίνο καλύτερο μέρος για όποιον επισκέπτεται, ζει ή εργάζεται σε αυτή την πόλη. Κατά τη διάρκεια της έξαρσης της πανδημίας είναι ιδιαίτερος σημαντικό να προσέχουμε τη σωματική και πνευματική ευεξία μας.

www.london.gov.uk

SUPPORTED BY

MAYOR OF LONDON

#LondonTogether