



Šeši gerovės gerinimo būdai

Nieko baisaus, jeigu baisu.

Daugybė žmonių nerimauja dėl dabartinės situacijos ir tikriausiai jaudinasi dėl kitose pasaulio dalyse išsibarsčiusių savo artimųjų. Tai nestabilus laikas visiems, tačiau vieniems jis sudėtingesnis nei kitiems, priklausomai nuo jų asmeninės situacijos. Vieni pasimetę ir netikri dėl ateities, kiti jaučiasi vieniši ir išgyvena būdami toli nuo savo mylimų žmonių. Normalu išgyventi tokius jausmus, nes mes ne super žmonės.

Ypač dabar norime, kad visi Londono gyventojai, nesvarbu, kur bebūtų gimę ir kokia jų gimtoji kalba, žinotų, kad jie ne vieni, kad jiems bus suteikiama pagalba, kad ir ką jie šiuo metu išgyventų.

Jaudintis ar stresuoti yra normalu, bet svarbiausia neužmiršti pasirūpinti savo sveikata ir savijauta. Šį dokumentą sukūrėme stengdamiesi padėti žmonėms išgyventi šiais neramiais laikais. Jeigu kankina nemiga, sunku susikaupti, nerimaujate dėl savo sveikatos ar jaučiatės nesaugūs, pagalba yra tikrai prieinama.

Nuoširdžiai tikimės, kad čia rasite pasiūlymų, kaip pasirūpinti savijauta ir kaip gauti pagalbą, jeigu jums sunku. Tai bendras „Doctors of the World“ JK ir „Thrive LDN“ darbas, prie kurio prisideda ir Londono miesto meras.

Atminkite – jūs ne vieni – kad ir kaip sunku, tai įveiksime kartu. Jūsų šeimos gydytojas padės išsklaidyti nerimą ir abejones. Jeigu reikia patarimo, kaip ir kur kreiptis dėl sveikatos priežiūros paslaugų ar pagalbą registruojantis pas šeimos gydytoją, skambinkite **„Doctors of the World“ pagalbą linijos numeriu:**

0808 1647 686 (nemokamai, nuo pirmadienio iki penktadienio, nuo 10 iki 12 valandos)

**Mūsų
rekomendacijos
ir patarimai >**

1. Nenutraukite ryšių su artimaisiais: palaikykite juos telefonu, trumposiomis žinutėmis, per socialinius tinklus, rašykite laiškus arba tiesiog nusišypsoikite savo kaimynams.



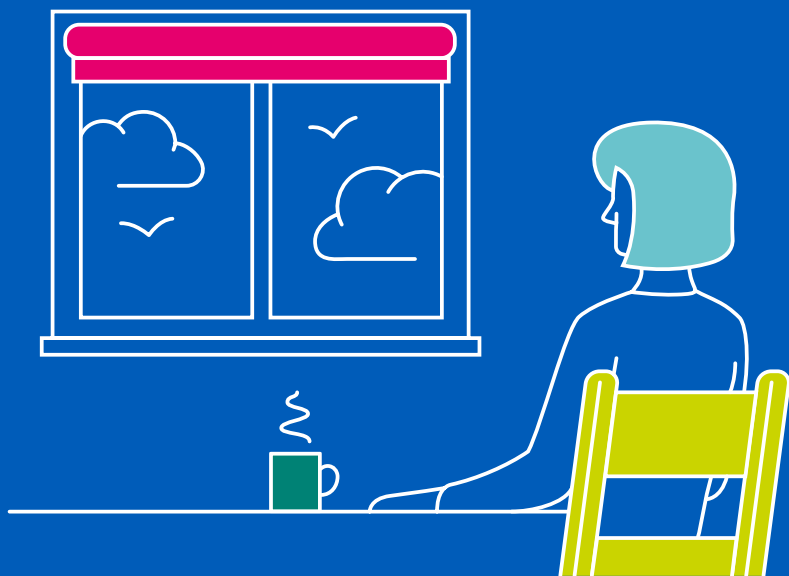


Dauguma iš mūsų ilgimės šeimos narių ir draugų, įprastos veiklos, tačiau atminkite, kad dabartinė situacija laikina.

Svarbu, kad palaikytume ryšį. Susisiekite su artimaisiais pasidalinti savo mintimis ar tiesiog pasišnekučiuoti.

Jeigu turite internetą, čia rasite keletą mūsų draugų patarimų www.campaigntoendloneliness.org

2. Nusiraminkite, viskas tikrai bus gerai.





Normalu jausti nerimą ar jaudintis dėl nuo mūsų nepriklausančių dalykų.

Stenkitės atsipalaiduoti, giliai kvėpuoti, nes tai padeda atsikratyti blogų jausmų.

Jeigu turite galimybę, apsilankykite interneto svetainėje **www.good-thinking.uk**, kur galėsite gauti nemokamus NHS patvirtintus skaitmeninius įrankius, padedančius įveikti

nerimą, prastą nuotaiką, nemigos problemas ir stresą. Taip pat galite apsilankyti šioje svetainėje: **www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home**

3. Pasilepinkite, atraskite laiko tam, kas jums patinka.





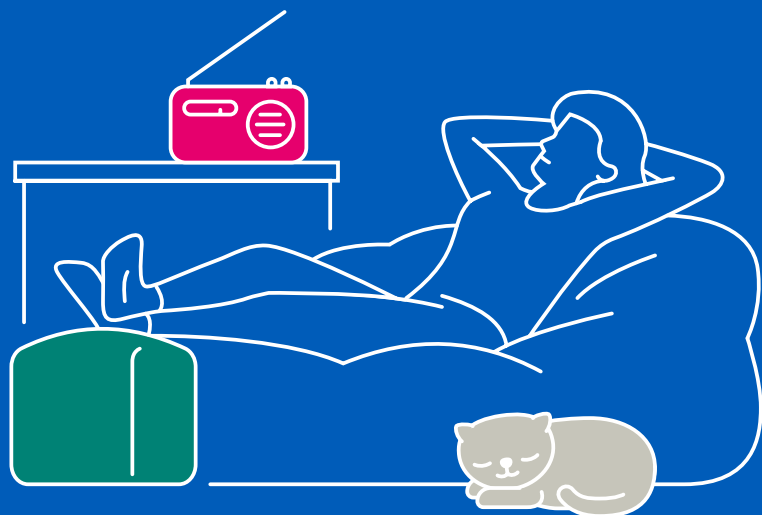
Nieko tokio, jeigu leisite sau mėgautis dalykais, kurie jus džiugina.

Pasigaminkite kokio šilto gėrimo, pažiūrėkite filmą, paskaitykite knygą ar išspręskite kryžiažodį. Savanoriaukite savitarpio pagalbos grupėje ar kokioje kitoje vietos grupėje savo rajone.

Nebūkite sau per griežti.

Svarbu pastebėti ir atpažinti savo sėkmę ir dalykus, už kuriuos jums dėkoja, nesvarbu, kokie jie bebūtų nereikšmingi. Galite netgi užsivesti dėkingumo žurnalą, kurį pildytumėte prieš miegą įrašydami du ar tris gerus dalykus.

**4. Padarykite
pertrauką ir
nebeklausykite,
nebežiūrėkite
ir neskaitykite
žinių.**





Normalu nerimauti dėl to, kas vyksta Jungtinėje Karalystėje ir jūsų gimtinėje.

Jeigu turite interneto prieigą, čia galite rasti vyriausybės ir NHS naujausias gaires ir rekomendacijas savo kalba, „Doctors of the World“ interneto svetainėje: **www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information**

Būtent Londonui skirtą informaciją keliomis kalbomis galima rasti čia: **www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language**

Tačiau, sumažinę informacijos pertekliaus poveikį, pasijusite geriau.

Šiek tiek atsijunkite nuo neigiamų naujienų. Stenkitės riboti kasdienių žinių srautus, nes informacijos perteklius gali kelti stresą ir nerimą.

5. Judėkite ir stenkitės atrasti kuo įvairesnių būdų palaikyti fizinį aktyvumą.





Fizinis aktyvumas mažina stresą ir padeda geriau išsimiegoti.

Jeigu turite galimybę, išeikite į sodą ar į kiemą, arba tiesiog išeikite iš namų pasportuoti, įkvėpti gryno oro, pasivaikščioti ar pabėgioti.

Jeigu neturite galimybių išeiti laukan, stenkitės kiek įmanoma daugiau judėti viduje.

Stenkitės atrasti kuo įvairesnių būdų pajudėti bei kasdien pasimankštinti, kol išsiaiškinsite, kas geriausiai veikia.

6. Jeigu jaučiatės nekaip, būtinai suteiksime pagalbą.





Kartais tikrai gali būti labai sunku. Nesvarbu, ką išgyvenate, būtinai padėsime tai įveikti, nepraraskite vilties ir žinokite, kad jūs ne vieni. Galite kreiptis į savo BP (šeimos gydytoją) pagalbos ar konsultacijos, net jeigu tai susiję su piktnaudžiavimu alkoholiu ar kitomis medžiagomis. Jeigu neturite šeimos gydytojo, skambinkite „Doctors of the World“ ir jums padės susirasti bendrosios praktikos gydytoją netoli jūsų gyvenamosios vietos: 0808 1647 686 (nemokamai, nuo pirmadienio iki penktadienio, nuo 10 iki 12 valandos).

Jeigu manote, kad jūsų problemą reikia spręsti skubiai, skambinkite NHS 111.

Deja, ne visa siūloma pagalba yra jūsų gimtąja kalba, tačiau tikimės, kad šiose gairėse rasite naudingos informacijos apie paramos tarnybas ir kur galite kreiptis patarimo.

Šios pagalbos linijos yra nemokamos ir konfidencialios:

Samariečiai: Skambinkite numeriu 116 123 ir samariečių savanoriai išklausys jūsų abejonių ir nuogąstavimų.

SHOUT: Nemokamai siųskite žinutę „Shout“ pranešimų tarnybai, numeriu 85258 ir kreipkitės dėl bet kokių savijautos problemų.

CRUSE: Skambinkite numeriu 0808 808 1677 ir specialiai parengti savanoriai suteiks emocinę paramą visiems, kas susidūrė su netektimi ir prarado savo artimajį.

Jeigu jaučiatės nepatogiai ar nesaugiai dėl kažkieno įtakos jūsų namų ūkyje ir jums reikia pagalbos ar patarimo, kreipkitės: į „Solace Women“ konsultacijų tarnybą **0808 802 5565** arba el. paštu *advice@solacewomensaid.org*, arba „Respect Men’s advice“ tarnybą nemokamu telefonu **0808 801 0327** arba el. Paštu *info@mensadviceline.org.uk*

Wenn Sie ein Flüchtling in Großbritannien sind und Unterstützung oder Beratung benötigen, finden Sie Anlaufstellen vor Ort unter **www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services**

Jeigu JK esate pabėgėliai ir jums reikia pagalbos ar konsultacijos, galite rasti vietinių paslaugų per šią nuorodą **www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services**

Jeigu siekiate prieglobsčio JK ir jums reikia pagalbos ar konsultacijos, skambinkite į pagalbos migrantams tarnybą 0808 8010 503 arba apsilankykite interneto svetainėje: **www.migranthelpuk.org**

Apie mus...

„**Doctors of the World**“ JK yra medikų labdaros organizacija, turinti kliniką Rytų Londone, ir veikia pacientų vardu Anglijoje, kad šiems būtų prieinama saugi ir tinkama prieiga prie sveikatos priežiūros paslaugų. Mūsų darbe daugiausia dėmesio skiriama atskirtiesiems, pavyzdžiui, nepasiturintiems migrantams, sekso paslaugų teikėjams ir žmonėms, neturintiems nuolatinio adresą.

www.doctorsoftheworld.org.uk

„**Thrive LDN**“ yra partnerystė tarp Londono NHS, viešųjų paslaugų, Londono mero, tarybų ir labdaros organizacijų, siekiančių visiems kuo geresnės psichinės sveikatos. Mes dirbame su daugeliu partnerių ir žmonių, norėdami priversti Londoną daugiau galvoti ir kalbėti apie psichinę sveikatą ir gerovę mūsų rajonuose, savo šeimos ir draugystės grupėse bei darbe.

www.thriveldn.co.uk

Londono Meras atsakingas už tai, kad Londonas taptų patrauklesne vieta atvykstantiems, gyvenantiems ar dirbantiems mieste. Koronaviruso protrūkio metu ypač svarbu pasirūpinti savo fizine ir psichine gerove.

www.london.gov.uk

SUPPORTED BY

MAYOR OF LONDON

#LondonTogether