



Шесть способов улучшить ваше состояние здоровья и самочувствие

В это непростое время вполне нормально чувствовать себя нездоровым.

Многие люди с тревогой воспринимают текущую ситуацию и беспокоятся о своих друзьях и родных, находящихся в других частях света. Мы живем в непростое время, но у некоторых людей данный период проходит сложнее из-за личных обстоятельств. Некоторым из нас неясно, что нас ждет в будущем, и многие люди при этом чувствуют себя одиноко, потому что им сложно находиться вдалеке от своих близких. Чувствовать такое — нормально, ведь мы не Супермены.

И именно сейчас мы хотим, чтобы все жители Лондона, независимо от места рождения или языка, на котором они говорят, знали, что они не одиноки и что им доступна помощь и поддержка.

Переживать и находиться в состоянии стресса — это нормально, но при этом важно заботиться о своем здоровье и самочувствии. Мы составили данный документ, чтобы помочь людям пережить сложное время. Вам доступна помощь вне зависимости от проблемы — у вас бессонница, сложности с концентрацией, вы беспокоитесь о своем здоровье или просто не чувствуете себя в безопасности.

Мы надеемся, что в данном документе вы найдете информацию, которая поможет вам сохранить хорошее самочувствие, а также позволит вам найти, где можно получить помощь в случае необходимости. Данный проект стал возможным благодаря сотрудничеству между организациями «Врачи мира — Великобритания» (Doctors of the World UK) и Thrive LDN при поддержке Мэра Лондона.

Помните, вы не одиноки — мы все вместе сталкиваемся с этими трудностями. Ваш врач общей практики готов помочь с вопросами, которые могут у вас возникнуть. Если вам необходима помощь с доступом к услугам в сфере здравоохранения или получить помощь в регистрации у вашего врача, вы можете позвонить на **горячую линию «Врачей мира»**:

0808 1647 686 (звонок бесплатный, с понедельника по пятницу с 10:00 до 12:00).

Наши советы и рекомендации >

**1. Поддерживайте связь
с вашим окружением...
позвоните им, напишите
им в мессенджер или
социальные сети,
напишите письмо
от руки или просто
улыбнитесь своим
соседям.**



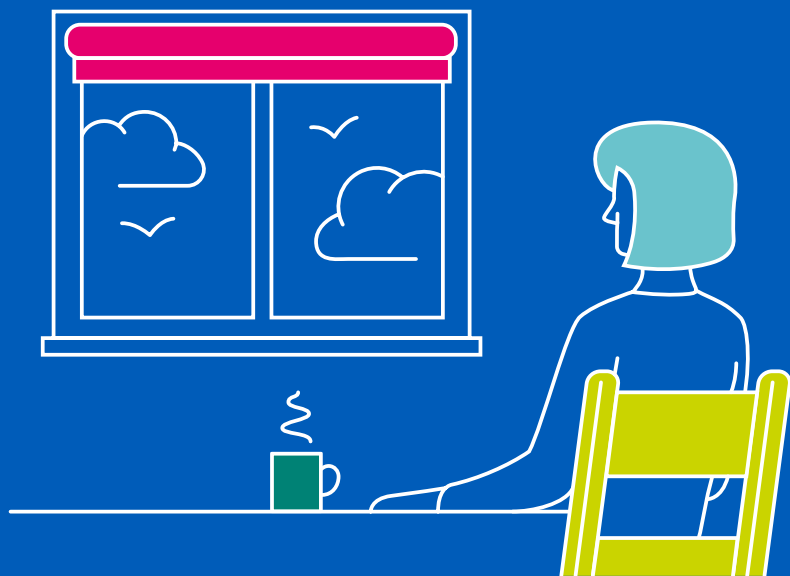


Многие из нас скучают по возможности видаться с родственниками и друзьями и заниматься привычными делами. Тут главное помнить, что это временно.

Важно не терять связь с другими людьми. Оставайтесь с ними на связи, расскажите, о чем думаете, просто поболтайте.

Если у вас есть доступ в Интернет, вы можете найти еще больше советов и рекомендаций наших партнеров на сайте www.campaigntoendloneliness.org

2. Сохраняйте спокойствие, все наладится.





Вполне нормально переживать по поводу вещей, которые вы не можете контролировать.

Постарайтесь расслабиться и глубоко дышать, это поможет погасить отрицательные эмоции.

Если у вас или у кого-то, кому вы доверяете, есть доступ в Интернет, посетите сайт **www.good-thinking.uk**, на котором размещены цифровые средства для управления тревожностью, подавленным настроением, проблемами со сном и стрессом. Данные средства были одобрены Национальной службой здравоохранения (NHS). Вы можете также воспользоваться другим ресурсом: **www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home**

**3. Побалуйте
себя, займитесь
чем-то, что вам
нравится.**





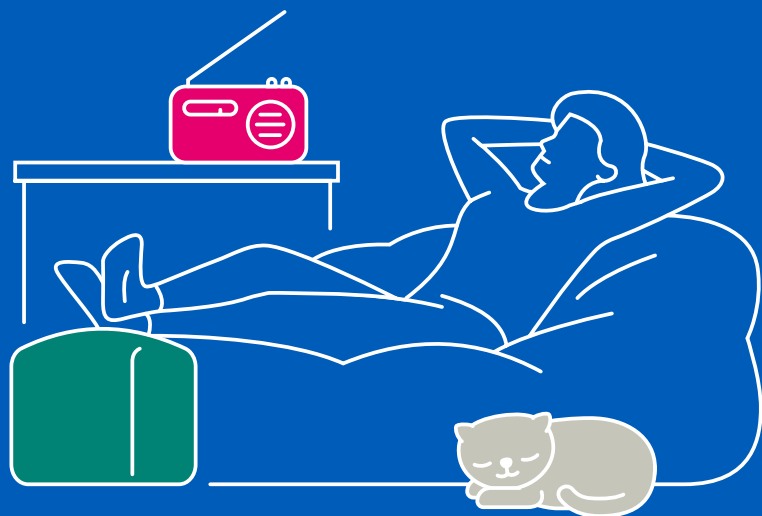
Нормально баловать себя чем-то, что вам нравится делать и что поднимает ваше настроение.

Заварите себе чай или кофе, посмотрите фильм, прочитайте книгу или решите кроссворд. Попробуйте поработать волонтером в местном центре взаимопомощи или аналогичной благотворительной организации, которая работает рядом с вами.

Не будьте так строги к себе.

Важно радоваться своим успехам, даже очень небольшим, и ценить вещи, за которые вы благодарны. Можно попробовать вести ежедневный «дневник благодарности» и записывать в него перед сном две-три вещи, за которые вы были благодарны в течение уходящего дня.

4. Сделайте перерыв в новостях.





Вполне нормально переживать по поводу того, что происходит в Великобритании и вашей родной стране.

Если у вас есть доступ в Интернет, вы можете ознакомиться с обновляемым руководством, которое составили Национальная служба здравоохранения и правительство, на сайте «Врачей мира» (руководство доступно в том числе на вашем языке): www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information

Информация, касающаяся жителей Лондона, также приведена на нескольких языках тут: www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language

Тем не менее, если вы сократите объем информации, получаемой извне, это также поможет вашему самочувствию.

Сделайте перерыв в негативных новостях. Ограничьте объем информации, получаемой ежедневно извне, — слишком много новостей могут привести к стрессу и переживаниям.

5. Попробуйте разные способы ведения активного образа жизни.





Активный образ жизни сокращает стресс и гарантирует здоровый сон.

Если у вас есть свой сад, или вы можете спокойно выходить из дома для того, чтобы заниматься спортом, то обязательно выйдите подышать свежим воздухом, на прогулку или на пробежку.

Если нахождение на улице для вас затруднено или невозможно, перемещайтесь в помещении как можно чаще.

Найдите физические упражнения, которыми можно разнообразить свой день, и попробуйте выбрать те, которые лучше всего подходят именно вам.

6. Если вам нехорошо, вам могут помочь.





Иногда кажется, что все очень плохо. Но, независимо от того, с чем вам пришлось столкнуться, вам могут помочь — всегда есть надежда, кроме того, помните, что вы не одиноки. Вы можете связаться с вашим врачом общей практики (семейным доктором) — он сможет оказать поддержку и дать совет по целому ряду вопросов, в том числе употреблению алкоголя или любых других веществ. Если у вас нет семейного врача, позвоните «Врачам мира», которые помогут вам найти доктора, работающего неподалеку от вас: 0808 1647 686 (звонок бесплатный, с понедельника по пятницу с 10:00 до 12:00).

Если вы считаете, что проблемы, которые вам необходимо обсудить, не требуют отлагательств, позвоните на горячую линию Национальной службы здравоохранения по номеру 111.

К сожалению, может оказаться так, что вся доступная помощь может не оказаться на вашем языке, но мы надеемся, что вы сможете найти полезную информацию о доступной поддержке в данном документе.

Данные горячие линии бесплатны, и вся информация, которую вы можете обсуждать с их операторами, является конфиденциальной:

«Самаритяне» (Samaritans): Позвоните по номеру 116 123, и волонтеры «Самаритян» поговорят с вами о ваших опасениях и беспокойствах.

SHOUT: Отправьте бесплатное сообщение Shout на номер 85258 для получения поддержки по любой проблеме, связанной с вашим психоэмоциональным состоянием.

CRUSE: Позвоните по номеру 0808 808 1677 и профессиональные волонтеры окажут эмоциональную поддержку и дадут совет любому, кто недавно перенес утрату близкого человека.

—

Если вы не чувствуете себя в безопасности в результате действий кого-то, проживающего в вашем доме, и вам нужна поддержка, позвоните на горячую линию организации «Спокойствие женщин» (Solace Women) по номеру **0808 802 5565** или напишите на адрес электронной почты advice@solacewomensaid.org, либо свяжитесь с организацией «Уважение мужчин» (Respect Men) по номеру **0808 801 0327** или адресу info@mensadvice.org.uk

—

Если вы являетесь беженцем на территории Великобритании и вам нужна поддержка или совет, вы можете найти необходимые контакты на сайте www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services

Если вы являетесь соискателем политического убежища на территории Великобритании, и вам нужна поддержка или совет, вы можете позвонить на горячую линию помощи мигрантам по номеру 0808 8010 503 или посетить сайт www.migranthehelpuk.org

Немного о нас...

«Врачи мира — Великобритания» — это медицинская благотворительная организация с клиникой в Восточном Лондоне, добивающаяся безопасного и равноправного доступа к медицинскому обслуживанию от имени своих пациентов в Англии. Мы сосредоточили свои усилия на изгоях общества, таких как неимущие мигранты, работники секс-индустрии и лица без определенного места жительства.

www.doctorsoftheworld.org.uk

Thrive LDN — это партнерский проект лондонского отделения Национальной службы здравоохранения, органов, оказывающих государственные услуги, Мэра Лондона, муниципальных советов и благотворительных организаций. Его целью является общее улучшение психического здоровья населения. При поддержке наших партнеров мы стремимся сделать так, чтобы жители Лондона больше задумывались и говорили о психическом здоровье и состоянии здоровья своих родных, друзей и коллег.

www.thriveldn.co.uk

Главной задачей **Мэра Лондона** является превращение этого города в место, удобное для жизни, работы и посещения в качестве туриста. Во время пандемии особенно важно, чтобы жители города заботились о своем здоровье и психическом состоянии.

www.london.gov.uk

SUPPORTED BY

MAYOR OF LONDON

#LondonTogether