



شش راه برای بهبود سلامت تان

احساس بد در جریان چالش را عادی است.

بیشتر مردم در مورد وضعیت فعلی احساس اضطراب داشته و ممکن در ارتباط به دوستان و فامیل در قسمت های دیگر جهان، نگران باشند. این ها برای همه اوقات چالش را و غیر مطمئن اند، اما بعضی مردم به سبب شرایط شخصی شان، آن را سخت تر می دانند. بعضی از ما در مورد آینده مان در اینجا احساس سرگردانی و عدم اطمینان می کنیم، و بعضی دیگر احساس تنهایی نموده و دور بودن از عزیزان مان را مشکل احساس می کنیم. احساس این چیزها عادی است، زیرا هیچ یک از ما بشر مافوق طبیعت نیستیم.

حالا بیش از هر وقت دیگر، از همه ساکنین لندن قطع نظر از اینکه در کجا تولد شده اید یا چه زبانی صحبت می کنید، می خواهیم تا بدانند که تنها نیستند، و به هر جای که می روید همکاری قابل دسترس می باشد.

احساس نگرانی یا اضطراب عادی است، اما واقعاً مهم است تا به هر اندازه که ممکن است، مراقب صحت و سلامتی خود باشیم. این سند برای آن ایجاد شده تا در طول این اوقات چالش زا، تلاشی برای کمک به مردم جهت ساختن با این وضعیت شود. خواه در خواب اختلال داشته، هنگام تمرکز با مشکل دچار شده یا در مورد صحت تان مضطرب بوده و یا احساس عدم مصئونیت می کنید، کمک قابل دسترس می باشد.

اینجا، امیدواریم شما انتخاب مواردی که با آن بتوانید خود را خوب نگهدارید و در صورت دچار شدن به مشکل برخی راه های مفید برای دریافت کمک را، دریابید. این یک کار همکارگرایانه میان داکتران ورلد بریتانیا (Doctors of the World UK) و تراپوال دی ان (Thrive LDN) با حمایت شهردار لندن، می باشد.

به یاد داشته باشید، شما تنها نیستید-ما در این همه با هم یکجا هستیم. متخصص عمومی تان وجود دارد تا در همه نگرانی های تان شما را کمک کند. در صورتیکه شما نیاز به مشوره در مورد دسترسی به خدمات صحتی یا کمک در ثبت نام با یک متخصص عمومی داشته باشید، به تلفون کمکی داکتران ورلد (Doctors of the World) تماس بگیرید:

0808 1647 686 (تلفون رایگان، از دوشنبه تا جمعه 10 صبح تا 12 ظهر)

مشوره و رهنمایی

های ما <

1. با دیگران... یا از طریق
تلفون، پیام، شبکه های
اجتماعی، نوشتن نامه
یا تبسم نمودن در مقابل
همسایه های تان ارتباط
بگیرید.



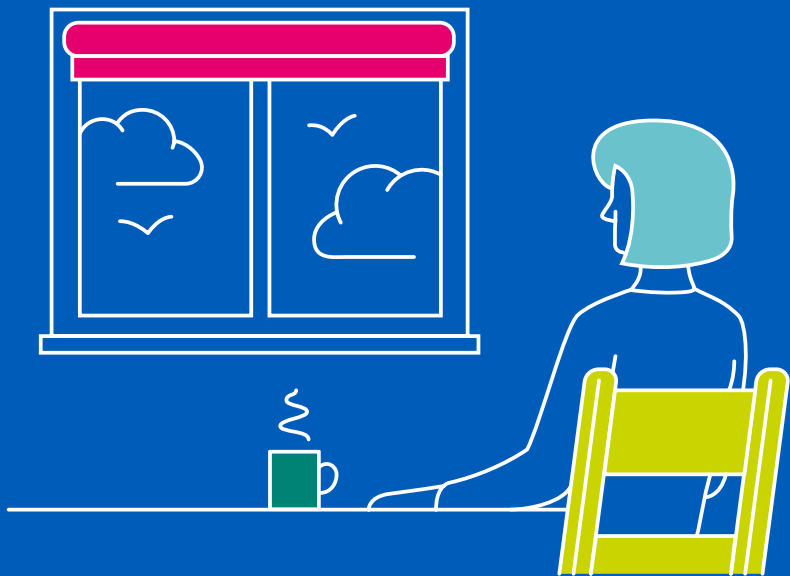


اکثر ما به دیدار فامیل و دوستان مان و اشتراک در فعالیت های معمول مان دلتنگ خواهیم شد، به یاد داشته باشید که این موقت است.

مهم است تا ما با هم وصل باشیم. با فامیل و دوستان جهت شریک ساختن نظریات تان وگپ شب، تماس بگیرید.

اگر آنلاین هستید، چند رهنمایی را از دوستان مان در این وبسایت دریابید
www.campaigntoendloneliness.org

2. آرام باشید همه چیز خوب خواهد شد.





احساس اضطراب و نگرانی در مورد اوضاعی که فکر می کنید خارج از کنترل اند، عادی است.

کوشش کنید آرام باشید، نفس های عمیق بگیرید، این به کاهش احساسات منفی کمک می کند.

اگر شما یا شخص دیگری که بالایش اعتماد دارید توانایی آنلاین شدن را دارد، از وبسایت ذیل دیدن نمایید www.good-thinking.uk در اینجا شما می توانید ابزارهای دیجیتالی رایگان تأیید شده توسط NHS را دریابید تا در کنترل اضطراب، وضعیت بد، مشکلات در خواب و تشویش کمک کند. شما همچنان می توانید بازدید کنید:

www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home

3. به خودتان مهربان
باشید، به آنچه که لذت
می برید، وقت بگذارید.



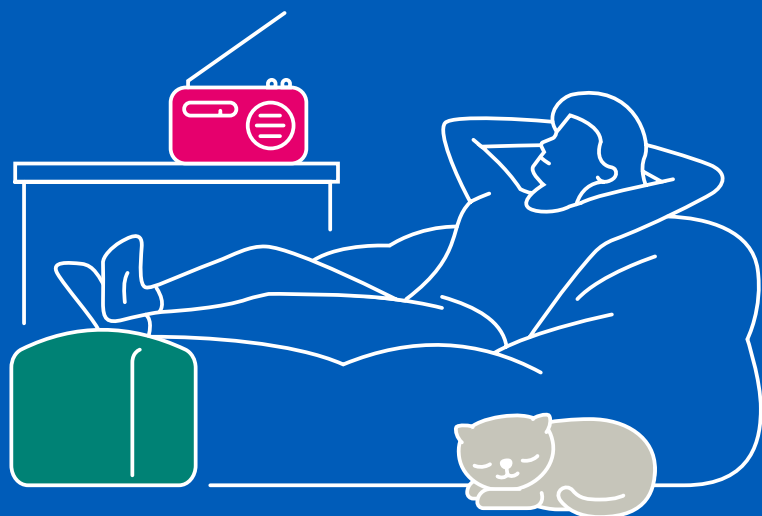


خوب است تا به کارهای پردازید که باعث تبسم شده و احساس خوبی برای تان بدهد.

نوشیدنی گرم بنوشید، فیلم ببینید، کتاب بخوانید یا جدول کلمات متقاطع را بازی کنید. کوشش به رضاکاری در گروه محلی کمک های دوجانبه یا هرگونه گروه های محلی دیگر در منطقه تان نمایید.
به خود تان سخت نگیرید.

مهم است تا کامیابی ها و کارهای که برای تان خوشایند است را تشخیص دهید، ولو هر قدر کوچک هم باشد. شما می توانید نوشتن خاطرات قدردانی را هر روز قبل از رفتن به بستر خواب مد نظر گیرید، طوری که هر شب در آن شما دو یا سه این چنین خاطره را بنویسید.

4. از شنیدن، دیدن یا خواندن اخبار برای مدتی دست بکشید.





احساس اضطراب در مورد آنچه که در بریتانیا و در میهن اصلی تان اتفاق می افتد، عادی است.

اگر آنلاین هستید، می توانید رهنمود بروز شده را از حکومت و NHS به زبان خود تان در وبسایت ورلد (Doctors of the World) دریابید:

www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information

شما همچنان می توانید معلومات مختص در مورد لندن را به زبان های مختلف در اینجا پیدا کنید:

www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language

هرچند، کاهش تأثیر استفاده بیش از حد معلومات به شما کمک خواهد کرد تا خوب بمانید.

از خواندن یا شنیدن اخبار منفی وقفه بگیرید. از محدود سازی آگاهی یافتن از اخبار روزانه خود را مطمئن سازید زیرا پوشش بیش از حد می تواند شما را به تشویش انداخته یا مضطرب بسازد.

5. حرکت کردن در پیرامون و راه های مختلف فعال ماندن را دریابید.





فعال بودن اضطراب را کاهش داده و به ما کمک می کند تا بهتر بخوابیم.

در صورتیکه شما به یک باغ دسترسی دارید یا اگر بیرون شدن از خانه جهت تمرین برای تان مصوون باشد، پس کمی هوای تازه بگیرید، برای قدم زدن یا دویدن بیرون شوید.

اگر بیرون شدن یا حرکت کردن در پیرامون برای تان آسان یا ممکن نباشد، تا جاییکه که ممکن باشد در داخل خانه حرکت کنید.

راه های مختلفی برای افزایش حرکت فزیکمی و فعالیت در جریان روز را دریافته و فعالیت های که برای تان خیلی مؤثر اند، را پیدا کنید.

6. اگر خوب نیستید،
کمک قابل دسترس می
باشد.





بعضی اوقات احساس اوضاع خیلی دشوار می شود . در هر وضعیتی که قرار می گیرید، کمک موجود می باشد، امید وجود دارد.

و شما تنها نیستید. شما می توانید با متخصص عمومی (داکتر فامیلی) تان جهت کمک و مشوره گرفتن در مورد مسائل مختلف به.

شمول مصرف الکل یا هرگونه ماده دیگر، تماس بگیرید.

اگر متخصص عمومی ندارید، به داکتران ورلد بریتانیا (Doctors World UK of the) زنگ بزنید و آنها شما را در دریافت یک متخصص در نزدیکی محل اقامت تان، کمک خواهند کرد:

(0808 1647 686 تلفون رایگان از دوشنبه تا جمعه ساعت 10 صبح تا 12 ظهر)

اگر احساس می کنید که موضوعات مورد بحث، عاجل اند، به شماره 111 NHS زنگ بزنید.

هرچند، لطفاً آگاه باشید که متأسفانه همه کمک ها به زبان خود تان قابل دسترس نخواهند بود، اما امیدواریم این رهنمود شامل ترکیبی از خدمات و گزینه های حمایتی جهت پیگیری مشوره، باشد.

این تلفون های کمکی رایگان و محرم اند:

ساماریتانس: به شماره 116 123 زنگ بزنید و داوطلبان ساماریتانس به نگرانی ها و تشویش های تان گوش می دهند.

شاوت: به شماره 85258 خدمات پیام، جهت کمک با هرگونه نگرانی در مورد سلامتی تان بصورت رایگان به شاوت پیام بدهید.

کروس: به 0808 808 1677 زنگ بزنید و رضاکاران آموزش دیده

کمک و مشوره عاطفی را به هر کسیکه دستخوش داغداری و از دست دادن عزیز اش شده باشد، فراهم می کند.

اگر بخاطر کسی در خانواده تان احساس ناراحتی یا عدم مصئونیت داریدو نیاز به کمک یا مشوره داشته باشید تماس بگیرید:

تلفون مشوره دهی زنان سولیس 0808 802 5565 یا ایمیل ,
advice@solacewomensaid.org یا با مشوره دهی مردان
ریسپیکت در 0808 801 0327 یا ایمیل
info@mensadviceline.org.uk

اگر شما یک پناهجو در بریتانیا هستید و نیاز به کمک یا مشوره دارید،
می توانید خدمات محلی را در وبسایت نیل بدست بیاورید
www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services

اگر شما یک متقاضی پناهندگی در بریتانیا هستید و نیاز به
کمک یا مشوره دارید، با شماره کمک مهاجرین تماس بگیرید
0808 8010 503 یا از این وبسایت بازدید کنید:
www.migranthelpuk.org

در باره ما...

داکتران ورلد بریتانیا (Doctors of the World UK) یک مؤسسه خیریه صحتی است که در یک کلینیک در لندن شرق فعالیت کرده و از مریضان در انگلستان برای دسترسی مصوون و یکسان به مراقبت صحتی دفاع می کند. کار ما متمرکز بر افراد محروم مانند مهاجران بسیار فقیر، کارکنان جنسی و افراد بدون آدرس مشخص میباشد.

www.doctorsoftheworld.org.uk

تراپو LDN یک مشارکت میان NHS لندن، خدمات عامه، شهردار لندن، شوراهای و مؤسسات خیریه است تا صحت بهتر روانی برای همه را فراهم نماید. ما با شمار زیادی از شرکا و افراد کار می کنیم تا لندن بیشتر در مورد صحت روانی و سلامتی در همسایگی، فامیل مان و گروه های دوستی و کار فکر کرده و صحبت کنند.

www.thriveldn.co.uk

شهردار لندن مسوولیت دارد تا لندن را یک مکان بهتر برای همه آناتکه از آن بازدید نموده یا در آن زندگی و یا در این شهر کار می کنند. در جریان شیوع کروناویروس، خاصتا مهم است تا از سلامتی فزیک و روانی مان مراقبت کنیم.

www.london.gov.uk

SUPPORTED BY

MAYOR OF LONDON

#LondonTogether