



Anim na paraan upang mapagbuti ang iyong kagalingan

AYOS lang na maramdamang hindi ka OK sa mga mahihirap na kalagayan.

Napakaraming tao ang nababahala tungkol sa kasalukuyang sitwasyon at maaaring nag-aalala tungkol sa mga kaibigan at pamilya sa ibang bahagi ng mundo. Ito ay mga mapaghamon at hindi tiyak na oras para sa lahat, ngunit ang ilang mga tao ay nahihirapan kaysa sa iba dahil sa kanilang personal na mga kalagayan. Ang ilan sa atin ay nalilito at hindi sigurado tungkol sa ating kinabukasan dito, at marami sa atin ang nakakaramdam ng kalungkutan at

nahhirapang maging malayo sa ating mga mahal sa buhay. Normal na madama ang mga bagay na ito, sapagkat hindi tayo mga superhuman.

Ngayon higit sa dati, nais naming malaman ng lahat ng mga taga-London kung saan ka man ipinanganak o kung anong wika ang sinasalita mo, na hindi ka nag-iisa, at mayroong tulong para sa anumang pinagdadaanan mo.

Ang pakiramdam na nababahala o ma-stress ay normal ngunit talagang mahalaga na alagaan natin ang ating kalusugan at kabutihan hangga't maaari. Ang dokumentong ito ay ginawa upang subukang tulungan ang mga tao na makayanan ang mahirap na panahong ito. Kung nahihirapan kang matulog, nagkakaroon ng mga problema sa konsentrasyon, nababahala tungkol sa iyong kalusugan o nakakaramdam ka ng hindi ligtas, mayroong mga tulong.

Dito, inaasahan namin na makakahanap ka ng mga bagay na pagpipilian na maaari mong gawin upang mapanatiling maayos ang sarili mo at ilang mga kapaki-pakinabang na paraan upang makakuha ng suporta kung nahihirapan ka. Ito ay isang pakikipagtulungan sa pagitan ng mga Doctors of the World UK at Thrive LDN sa tulong ng Mayor ng London.

Tandaan, hindi ka nag-iisa – tayong lahat ay sama-sama. Nandiyan ang iyong GP upang makatulong sa mga alalahanin mo. Kung kailangan mo ng payo sa pag-access sa mga serbisyong pangkalusugan o suporta sa pagrehistro sa isang GP, tawagan ang **Doctors of the World helpline** sa:

0808 1647 686 - libreng tawag

Lunes hanggang Biyernes ika-10 ng umaga hanggang ika-12 ng tanghali.

Ang aming payo at tips >

1. Makipag-ugnay sa iba ... alinman sa pamamagitan ng telepono, text, social media, pagsulat ng liham o pagngiti sa iyong mga kapitbahay.



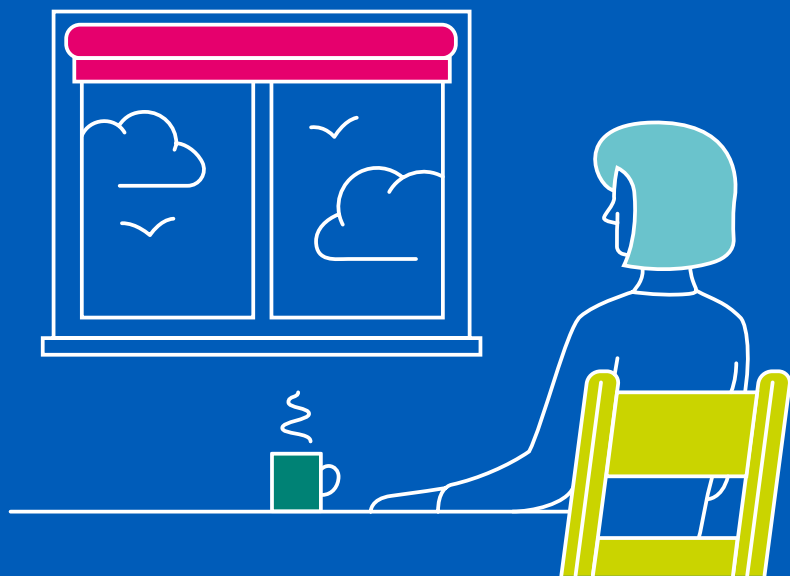


Marami sa atin ang hindi makikita ang pamilya at mga kaibigan at nakikibahagi sa ating karaniwang mga gawain, tandaan na ito ay pansamantala lamang.

Mahalaga na manatiling konektado. Makipag-ugnayan sa pamilya at mga kaibigan upang ibahagi ang iyong mga saloobin at makipag-usap.

Kung ikaw ay online, maghanap ng ilang tips mula sa ating mga kaibigan sa www.campaigntoendloneliness.org

2. Manatiling kalmado, magiging maayos ang lahat.





Normal na nakakaramdam ng pagkabalisa at pag-aalala tungkol sa mga bagay na hindi kontrolado.

Subukang mag-relaks, huminga ng malalim, makakatulong ito upang mapagaan ang negatibong damdamin.

Kung ikaw o isang taong pinagkakatiwalaan mo ay maaaring mag-online, bisitahin ang **www.good-thinking.uk** kung saan makakakuha ka ng libreng mga aprubadong digital na tool na makakatulong sa pamamahala ng pagkabalisa, kalungkutan, mga problema sa pagtulog at stress. Maaari mo ring bisitahin ang: **www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home**

**3. Maging
mabait sa iyong
sarili, maghanap
ng oras upang
gumawa ng
bagay na
masisiyahan ka.**





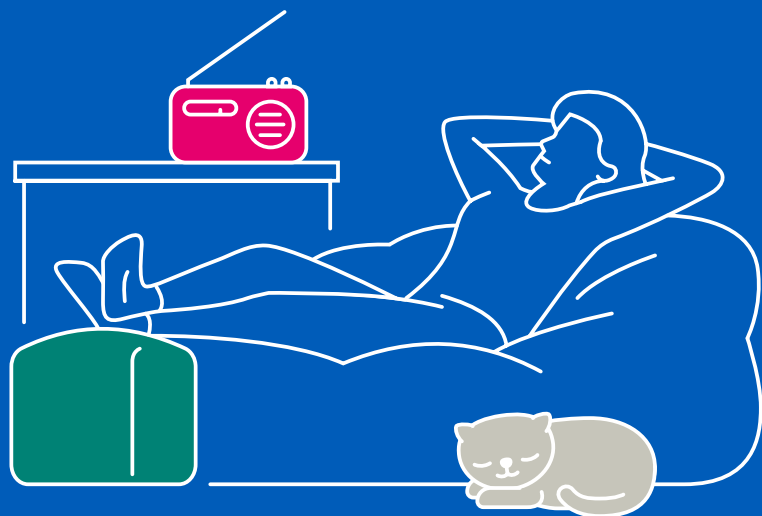
AYOS lang na bigyan ang sarili mo ng mga bagay na nagpapangiti sa iyo at nagpaparamdam ng mabuti.

Gawan ang iyong sarili ng isang mainit na inumin, manood ng pelikula, magbasa ng isang libro, o subukan ang isang crossword. Subukang magboluntaryo sa iyong lokal na grupo ng pagtulong sa isa't isa o anumang iba pang mga lokal na grupo sa iyong lugar.

Huwag pahirapan ang sarili mo.

Mahalagang kilalanin ang iyong mga tagumpay at mga bagay na pinasasalamatan mo, kahit gaano kaliit. Maaari mong isaalang-alang ang pagpapanatili ng journal ng pasasalamat araw-araw kung saan sumusulat ka ng dalawa o tatlo sa mga bagay na ito bawat gabi bago ka matulog.

4. Magpahinga mula sa pakikinig, panonood o pagbabasa ng balita.





Normal na makaramdam ng pagkabalisa tungkol sa kung ano ang nangyayari sa UK at sa iyong bansang pinagmulan.

Kung ikaw ay online, mahahanap mo ang napapanahong gabay mula sa pamahalaan at NHS sa iyong wika sa Doctors of the World website: www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information

Maaari ka ring makahanap ng tukoy na impormasyon sa London sa isang hanay ng mga wika dito: www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language

Gayunpaman, ang pagbabawas ng epekto ng labis na pagkuha ng maraming impormasyon ay makakatulong sa iyo na manatiling maayos.

Magpahinga mula sa pagbabasa o pakikinig sa negatibong balita. Tiyaking nililimitahan mo ang iyong pakikinig ng pang-araw-araw na balita dahil ang labis na impormasyon ay nagdudulot sa iyo ng pagkabalisa o pagkabahala.

5. Gumalaw at maghanap ng iba't ibang mga paraan ng pagpapapanatiling aktibo.





Ang pagiging aktibo ay nakakabawas ng stress at tumutulong sa atin na makatulog nang mas maayos.

Kung mayroon kang access sa isang hardin o ligtas para sa iyo na umalis ng iyong bahay para sa pag-eehersisyo, kung ganun ay lumanghap ng sariwang hangin, maglakad-lakad o tumakbo.

Kung ang paglabas at paglilibot ay hindi madali o hindi posible para sa iyo, patuloy na maglibot sa loob ng bahay nang madalas o hangga't maaari.

Galugarin ang iba't ibang mga paraan ng pagdaragdag ng pisikal na paggalaw at aktibidad sa araw mo at alamin ang ilan na pinakamahusay at pinakagumagana para sa iyo.

6. Mayroong tulong kung hindi ka OK.





Minsan, ang mga bagay ay maaaring maging napakahirap. Mayroong suporta para sa anumang pinagdadaanan mo, mayroong pag-asa at hindi ka nag-iisa. Maaari kang makipag-ugnay sa iyong GP (doktor ng pamilya) para sa suporta at payo sa isang malawak na hanay ng mga isyu kasama ang iyong pagkonsumo ng alkohol o anumang iba pang sangkap. Kung wala kang GP, tawagan ang Doctors of the World na makakatulong sa iyo na makahanap ng isang GP malapit sa kung saan ka nakatira: 0808 1647 686 (freephone, Lunes hanggang Biyernes ika-10 ng umaga hanggang ika-12 ng tanghali).

Kung sa tingin mo na ang mga isyu na kailangan mong pag-usapan ay mahalaga, tumawag sa NHS 111

Sa kasamaang palad, posible na hindi lahat ng tulong na inaalok ay magagamit sa iyong sariling wika, ngunit inaasahan namin na ang gabay na ito ay naglalaman ng kapaki-pakinabang na impormasyon sa mga serbisyo ng suporta at kung saan makakahanap ka ng payo.

Ang mga helpline ay libre at kumpidensyal:

Samaritans: Tumawag ng 116 123 at mga boluntaryo ng Samaritans ay makinig sa iyong mga alalahanin sa kabutihan.

SHOUT: Text Shout nang libre sa 85258 Serbisyo ng text para sa suporta sa anumang pagmamalasakit sa kabutihan.

CRUSE: Tumawag sa 0808 808 1677 at ang mga sinanay na boluntaryo ay mag-aalok ng emosyonal na suporta at payo sa sinumang naapektuhan ng pagkalungkot at pagkawala ng isang mahal sa buhay.

—

Kung sa tingin mo ay hindi ka komportable o hindi ligtas dulot ng isang tao sa iyong sambahayan at nangangailangan ng suporta o payo, makipag-ugnayan sa: Solace Women na linya ng payo sa **0808 802 5565** o mag-email sa *advice@solacewomensaid.org* , o makipag-ugnayan sa linya ng payo ng Mga Lalaki sa **0808 801 0327** o email *info@mensadvice.org.uk*

—

Kung ikaw ay isang refugee sa UK at nangangailangan ng suporta o payo, maaari kang makahanap ng mga lokal na serbisyo sa **www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services**

Kung ikaw ay isang asylum seeker sa UK at nangangailangan ng suporta o payo, tumawag sa Migrant Help sa 0808 8010 503 o bisitahin ang: **www.migranthelpuk.org**

Tungkol sa amin...

Ang **Doctors of the World UK** ay isang medical charity na nagpapatakbo ng isang klinika sa East London at nagtataguyod sa ngalan ng mga pasyente sa England para sa ligtas at pantay na pag-access sa pangangalaga sa kalusugan. Ang aming trabaho ay nakatuon sa mga hindi kasama tulad ng mga imigrante na migrante, sex worker at mga taong walang permanenteng address.

www.doctorsoftheworld.org.uk

Ang **Thrive LDN** ay isang pakikipagtulungan sa pagitan ng NHS ng London, mga serbisyo publiko, ang Mayor ng London, mga konseho, at mga kawanggawa upang maitaguyod ang mas mahusay na kalusugan ng kaisipan para sa lahat. Nakikipagtulungan kami sa maraming mga kasosyo at mga tao upang pag-isipan at pag-usapan sa London ang tungkol sa kalusugan ng kaisipan at kagalingan sa aming mga purok, sa ang aming pamilya at sa mga grupo ng kaibigan at sa trabaho.

www.thriveldn.co.uk

Ang **Mayor of London** ay may pananagutan sa paggawa ng London na isang mas mahusay na lugar para sa lahat na dumadalaw, nakatira o nagtatrabaho sa lungsod. Sa panahon ng pagsiklab ng coronavirus, lalong mahalaga na alagaan natin ang ating pisikal at mental na kagalingan.

www.london.gov.uk

SUPPORTED BY

MAYOR OF LONDON

#LondonTogether