



તમારી સુખાકારીમાં વૃદ્ધિ કરવાની છ રીતો

પડકારજનક સમયમાં તકલીફમાં હોવું, એ સ્વાભાવિક છે.

વર્તમાન પરિસ્થિતિ વિશે અને વિશ્વના અન્ય ભાગોમાં રહેલા મિત્રો અને કુટુંબીજનો બાબતે ઘણાં લોકો ચિંતિત હોઈ શકે છે. આજનો સમય સૌને માટે અનિશ્ચિતતાનો અને પડકારજનક સમય છે, પરંતુ વ્યક્તિગત સંજોગોને કારણે આજનો સમય કેટલાક લોકો માટે અન્ય કરતા વધુ કપરો સાબિત થઈ રહ્યો છે. આપણામાંના કેટલાક અહીં પોતાના ભાવિ વિશે અત્યંત ગડમથલમાં છે અને અનિશ્ચિતતા અનુભવી રહ્યાં છે, ઘણાં લોકો એકલતા અનુભવે છે અને પોતાના પ્રિયજનોથી દૂર રહેવું હવે એમના માટે મુશ્કેલ થઈ રહ્યું છે. આ અનભૂતિ એ સામાન્ય બાબત છે, કારણ કે આપણામાંથી કોઈ પણ અલૌકિક નથી.

પહેલા કરતાં પણ વધુ આત્મીયતાથી અમે હવે લંડનવાસીઓને જણાવવા માંગીએ છીએ કે, તમે ગમે ત્યાં જન્મ્યા હો, તમે કોઈ પણ ભાષા બોલતા હો, એ મહત્ત્વનું નથી, પણ તમે એ જાણી લો કે તમે એકલા નથી, અને

તમે જે પણ સંજોગોમાંથી પસાર થઇ રહ્યાં હો, એ માટે તમને જોઈતી કોઈ પણ મદદ હંમેશા ઉપલબ્ધ છે.

ચિંતિત હોવું અથવા તાણ અનુભવાય, તે સામાન્ય બાબત છે, મહત્ત્વનું એ છે કે શક્ય હોય તેટલી અમે તમારા સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીની કાળજી લઈએ. આ પડકારજનક સમયનો હિંમતથી સામનો કરવામાં લોકોને મદદ કરવાના પ્રયાસ રૂપે આ દસ્તાવેજ બનાવવામાં આવ્યો છે. તમને ઊંઘની તકલીફ હોય, કોઈ પણ બાબતે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં તકલીફ થઈ રહી હોય, જો તમારા સ્વાસ્થ્ય બાબતે તમે વ્યાકુળ હો, અથવા અસલામતી અનુભવો છો, તમારા માટે મદદ ઉપલબ્ધ છે.

અહીં, અમે આશા રાખીએ છીએ કે ચયન કરવા માટે તમારી સમક્ષ એ તમામ ચીજો ઉપલબ્ધ હશે જેનો ઉપયોગ તમે તમારી જાતને સ્વસ્થ રાખવા માટે કરી શકો અથવા તો જો એ બાબતો મુશ્કેલ લાગતી હોય તો એના નિવારણમાં મદદ કરવા તમને ઉપયોગી હોય તે માટે માર્ગ શોધવામાં મદદરૂપ બની શકે. આ લંડનના મેયરની સહમતીથી, વર્લ્ડ યુકેના ડોક્ટર્સ અને થ્રાઇવ એલડીએન(Thrive LDN) વચ્ચેનું આ સયુંકત કાર્ય છે.

યાદ રાખો, તમે એકલા નથી - આપણે બધા આ લડતમાં સાથે જ છીએ. તમારી દરેક ચિંતાઓમાં તમારી GP મદદ કરવા માટે તૈયાર છે. સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ મેળવવા માટે સલાહની જરૂર હોય અથવા GPને ત્યાં નામનોંધણી કરવા માટે સહાયતાની જરૂર હોય, તો નીચે વર્ણવેલ હેલ્પલાઇન પર ડોક્ટર્સ ઓફ ધી વર્લ્ડનો સંપર્ક કરો:

0808 1647 686 (ફ્રીફોન, સોમવારથી શુક્રવાર સવારે 10 થી 12 કલાક સુધી)

અમારી સલાહ
અને ટિપ્સ >

1. અન્ય લોકો સાથે સંપર્કમાં
રહો:.... ફોન, ટેક્સ્ટ, સોશિયલ
મીડિયા દ્વારા અથવા તો એક
પત્ર લખો અથવા તમારા
પડોશીને સ્મિત આપીને.





આપણામાંના ઘણા કુટુંબ અને મિત્રોને જોવાની અને આપણી સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાનું ચૂકી જશે, પણ યાદ રાખો કે આ અસ્થાયી છે

તે મહત્વનું છે કે આપણે સંપર્કમાં રહીએ. તમારા વિચારોની આપલે કરવા (શેર કરવા) અને ચેટ કરવા માટે કુટુંબ અને મિત્રો સાથે સંપર્કમાં રહો.

જો તમે ઓનલાઈન હો તો, www.campaigntoendloneliness.org પર અમારા મિત્રો પાસેથી કેટલીક ટિપ્સ મેળવો.

2. शांत रहे,
पवरवसूवित वनवित
सधरशे.





તમારા નિયંત્રણની બહાર હોય તેવી વસ્તુઓ વિશે વ્યથિત અને ચિંતિત હોવું સામાન્ય છે.

આરામ કરવાનો પ્રયાસ કરો, ઊંડા શ્વાસ લો, આ વ્યાયામ નકારાત્મક લાગણીઓને હળવી કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

જો તમે અથવા તમને જેના પર વિશ્વાસ હોય તે વ્યક્તિ ઓનલાઇન જઇ શકે એમ હોય તો www.good-thinking.uk ની મુલાકાત લો જ્યાં તમે અસ્વસ્થતા, ઉદાસીનતા, ઊંઘની સમસ્યા અને તાણ, વગેરેના નિવારણ માટે માટે નિ:શુલ્ક NHS- માન્ય ડિજિટલ ટૂલ્સ મેળવી શકો છો. તમે અહીંની મુલાકાત પણ લઈ શકો છો: www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home

૩. તમારી જાતની કાળજી
લો, એ કાર્ય કરવા માટે
સમય ફાળવો જેમાં તમને
આનંદ મળે.





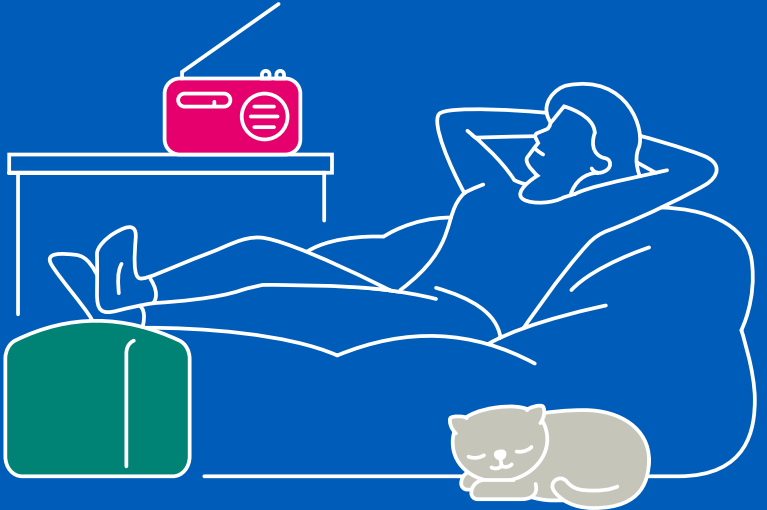
જે તમને આનંદ આપે અને ચહેરા પર સ્મિત લાવે તે રીતે ઉપચાર થાય તે યોગ્ય છે.

હોટ ડ્રિંકનો આનંદ માણો, ફિલ્મ જુઓ, કોઈ પુસ્તક વાંચો અથવા ક્રોસવર્ડ ભરવાનો પ્રયાસ કરો. તમારા સ્થાનિક પારસ્પરિક સહાય જૂથ અથવા તમારા ક્ષેત્રના કોઈપણ અન્ય સ્થાનિક જૂથોમાં સ્વયંસેવા આપો.

તમારી જાત પર સખત ન બનો.

એ મહત્ત્વનું છે કે તમે તમારી સફળતાને અને એ તમામ બાબતોને જાણો જેના તમે આભારી હો, પછી ભલેને એ બાબત અત્યંત નજીવી હોય. તમે દરરોજ રોજનીશી કે આભાર પત્રિકા લખવાનું વિચારી શકો છો જેમાં તમે સૂતા પહેલા એ દિવસની મહત્ત્વની બાબતો નોંધી શકો છો.

4. સમાચાર સાંભળવામાં,
જોવામાં અથવા વાંચવામાં
વિરામ લો.





યુકે અને તમારા મૂળ દેશમાં શું ચાલી રહ્યું છે તે અંગે ચિંતા થવી એ સાહજિક છે.

જો તમે ઓનલાઇન છો, તો તમે ડૉક્ટર્સ ઓફ ધ વર્લ્ડની વેબસાઇટ પર તમારી માતૃભાષામાં સરકાર અને NHS(એનએચએસ)નું અપડેટ અને માર્ગદર્શન મેળવી શકો છો: www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information

માત્ર લંડનની વિશિષ્ટ માહિતી પણ તમે અહીં અનેક ભાષાઓ મેળવી શકો છો: www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language

જો કે, માહિતીના ભારને ઘટાડશો તો માનસિક શાંતિ સાથે રહેવામાં તમને મદદ મળશે.

નકારાત્મક સમાચાર વાંચવા અથવા સાંભળવામાં વિરામ લો. દૈનિક સમાચારો વાંચવા અને સાંભળવાના કુલ સમય અને પ્રમાણને મર્યાદિત કરો કેમ કે એમની અતિ તમને તાણગ્રસ્ત અને વ્યથિત બનાવી શકે છે.

5. આસપાસની દુનિયા
જાણો અને સક્રિય રહેવા
માટે અલગ અલગ
રસ્તાઓ શોધી કાઢો.





સક્રિય રહેવાથી તાણ ઓછી થાય છે અને અસ્ખલિત શાંતિથી સૂવામાં મદદ મળે છે.

જો તમારો કોઈ બગીચો હોય તો અથવા વ્યાયામ માટે જો ઘરની બહાર નીકળવું સલામત હોય તો, થોડી તાજી હવા મેળવવા, ચાલવા અને દોડવા માટે ઘરની બહાર નીકળો.

જો ઘર બહાર નીકળવું અને ફરવું તમારા માટે સહેલું અથવા શક્ય ન હોય તો, ઘરની અંદર જ જેટલું વધુ અને સંભવ હોય તેટલું હરફર કરવાનું ચાલુ રાખો.

તમારી દિનચર્યામાં શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ અને હરફર સાથે સક્રિય રહેવાય, તેવા રસ્તાઓ શોધો જે તમારા માટે કારગર અને પ્રભાવી નીવડે.

6. જો તમે બરાબર
ન હોવ તો સહાય
ઉપલબ્ધ છે.





ક્યારેક વસ્તુઓ તમને મુશ્કેલીભરી લાગી શકે છે. તમે જે પણ કપરા સંજોગોમાંથી પસાર થતાં હો, તે માટે સહાય ઉપલબ્ધ છે, આશા અમર છે અને તમે એકલા નથી. તમે તમારી મદિરાપાનની સમસ્યા થી લઈને અન્ય કોઈ પણ બાબતે સલાહ માટે તમારા GP (ફેમિલી ડોક્ટર) નો સંપર્ક કરી શકો છો. જો તમારો કોઈ ફેમિલી ડોક્ટર ન હોય તો ડોક્ટર્સ ઓફ ધી વર્લ્ડનો સંપર્ક સાધો જેઓ તમને તમારી નજીકના GP શોધવામાં તમારી મદદ કરશે. 0808 1647 686 (ફ્રી ફોન, સોમવારથી શુક્રવાર સવારે 10 થી 12 કલાક સુધી).

જો તમને લાગે કે તમારી સમસ્યા વિશે તાત્કાલિક ચર્ચાની જરૂર છે તો NHS 111 પર સંપર્ક સાધો.

દુર્ભાગ્યવશ, એવું બની શકે છે કે પ્રસ્તાવિત દરેક સેવાઓ માટેની જાણકારી તમારી માતૃભાષામાં ઉપલબ્ધ ન પણ હોય. પરંતુ અમે આશા રાખીએ છીએ કે આ માર્ગદર્શિકામાં સપોર્ટ સેવાઓ અને જ્યાં તમને સલાહ મળી શકે છે તેની ઉપયોગી માહિતી શામેલ છે.

આ હેલ્પલાઇન મફત અને ગુપ્ત છે:

Samaritans: 116 123નો સંપર્ક સાધો અને Samaritans સ્વયંસેવકો તમારી ચિંતાઓ અને સમસ્યાઓ સાંભળશે.

SHOUT: કોઈપણ સુખાકારીની ચિંતા વિશે સપોર્ટ મેળવવા 85258 પર નિ:શુલ્ક ટેક્સ્ટ કરો.

CRUSE : 0808 808 1677 પર સંપર્ક સાધો, પ્રશિક્ષિત

સ્વયંસેવકો એ સૌને ભાવનાત્મક ટેકો અને સલાહ આપશે જેમણે પોતાના પ્રિયજનને ખોયા છે અને જેઓ શોકમાં છે.

—

તમારા ઘરના કોઈ પણ સભ્યને સપોર્ટ જોઈતો હોય અથવા સલાહ જોઈતી હોવાની બાબતે જો તમે અસ્વસ્થતા અથવા અસલામતી અનુભવતાં હો તો સંપર્ક કરો: 0808 802 5565 પર Solace Women advice લાઈન અથવા advice@solacewomensaid.org પર ઇમેઇલ કરો અથવા Respect Men's advice લાઈન- 0808 801 0327 પર સંપર્ક કરો અથવા ઇમેઇલ કરો info@mensadvice.org.uk

—

જો તમે યુકેમાં શરણાર્થી છો અને તમને સપોર્ટ અથવા સલાહની જરૂર હોય તો, તમે www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services , અહીં સ્થાનિક સેવાઓ શોધી શકો છો.

જો તમે યુકેમાં આશ્રય મેળવવા ઈચ્છુક છો અને તમને સપોર્ટ અથવા સલાહની જરૂર હોય, તો Migrant Helpline 0808 8010 503 પર સંપર્ક સાધો અથવા: www.migranthelpuk.org ની મુલાકાત લો.

અમારા વિશે...

ડોક્ટર્સ ઓફ ધી વર્લ્ડ, એક તબીબી ચેરિટી છે જે પૂર્વ લંડનમાં ક્લિનિક ચલાવે છે ઇંગ્લેન્ડના દરદીઓ માટે આરોગ્ય સંભાળની સુવિધાઓની સલામત અને સુલભતાની સમાન પહોંચની હિમાયત કરે છે. અમારું કાર્ય કેન્દ્રિત હોય છે બહારથી આવેલા લોકો જેવા કે નિરાધાર પ્રવાસીઓ, સેક્સ વર્કર્સ અને નિશ્ચિત સરનામાંવાળા વિનાનાં લોકો પર.

www.doctorsoftheworld.org.uk

Thrive LDN એ લંડનના NHS, એનએચએસ, જાહેર સેવાઓ, લંડનના મેયર, કાઉન્સિલો અને સખાવતી સંસ્થાઓ વચ્ચેની ભાગીદારી છે જે દરેકનાં ઉત્તમ માનસિક સ્વાસ્થ્યની બાબતોને પ્રોત્સાહન આપે છે. અમે એવા ઘણાં ભાગીદારો અને લોકો સાથે કામ કરીએ છીએ જેઓ સક્રિય રહે છે આપણી આસપાસ પડોશીઓમાં, કુટુંબમાં, અને મિત્રમંડળ તથા કામકાજ વાતાવરણમાં સૌ કોઈ માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી વિશે ચર્ચાઓ કરે અને લંડન જાગૃત થાય.

www.thriveldn.co.uk

એ તમામ લોકો જે શહેરમાં રહે છે, શહેરની મુલાકાત લે છે, અથવા કામકાજ કરે છે એ સૌ માટે લંડનને હરવા ફરવા, રહેવા ને કામકાજ માટે એક સુંદર સ્થળ બનાવવા માટે લંડનના મેયર જવાબદાર હોય છે. કોરોના વાયરસ, રોગચાળો ફાટી નીકળ્યા દરમિયાન, તે ખાસ કરીને મહત્વપૂર્ણ છે કે આપણે આપણી શારીરિક અને માનસિક સુખાકારીની સંભાળ રાખીએ.

www.london.gov.uk

SUPPORTED BY

MAYOR OF LONDON

#LondonTogether