



# Sei modi per migliorare il tuo benessere

A volte, in tempi difficili, è normale non sentirsi completamente bene.

Molte persone provano ansia per la situazione attuale e potrebbero essere preoccupate per amici e familiari in altre parti del mondo. Questi sono tempi difficili e incerti per tutti, ma per alcune persone lo è ancor di più che per altri a causa di circostanze personali. Alcuni possono sentirsi confusi e incerti sul futuro; altri invece potrebbero sentirsi soli e avere difficoltà a essere lontani dai propri cari. È normale avvertire queste cose, perché nessuno di noi è un supereroe.

Ora più che mai, vogliamo che tutti i londinesi, indipendentemente dal luogo di nascita o dalla lingua,

sappiano di non essere da soli e che essere aiutati concretamente è possibile.

Sentirsi preoccupati o stressati è normale, ma è molto importante prendersi cura il più possibile della nostra salute e del nostro benessere. Questo documento è stato creato per cercare di aiutare le persone ad affrontare questi tempi difficili. Sia che tu abbia problemi a dormire o problemi a concentrarti, sia che ti senta preoccupato per la tua salute o abbattuto dalle insicurezze, un aiuto è possibile.

Qui potrai trovare alcune cose che puoi fare per tenerti attivo e alcuni modi per avere supporto in situazioni di difficoltà. Questa è una collaborazione tra Doctors of the World UK e Thrive LDN con il supporto del Sindaco di Londra.

Ricorda, non sei solo, riguarda tutti noi. Il tuo medico di base è qui per aiutarti con tutte le tue preoccupazioni. Se hai bisogno di consigli per accedere ai servizi sanitari o supporto per registrarsi con un medico di base, chiama la **linea di assistenza di Doctors of the World:**

**0808 1647 686** - numero verde,  
dal lunedì al venerdì dalle 10:00 alle 12:00

**I nostri  
consigli e  
suggerimenti >**

**1. Connettiti con  
altre persone...  
tramite telefono,  
messaggi, social  
network, lettere,  
o semplicemente  
sorridi ai tuoi vicini.**



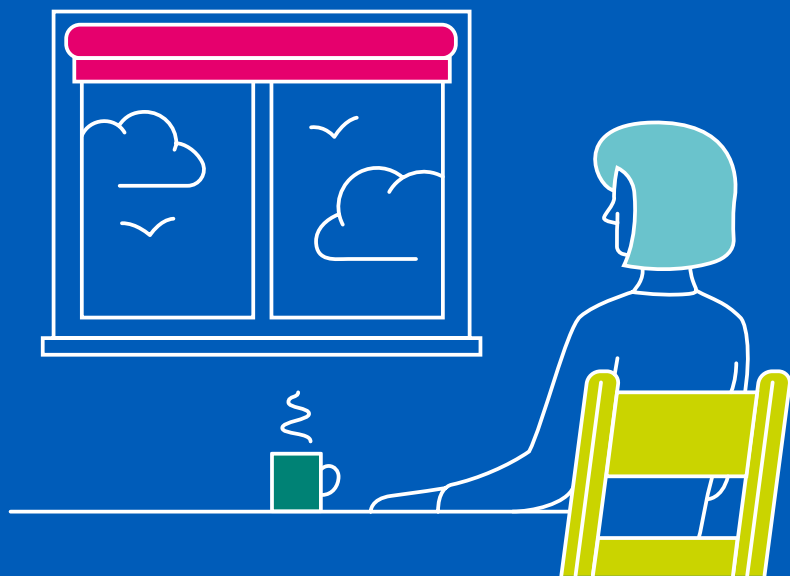


A molti di noi manca molto vedere la famiglia, gli amici o partecipare ad attività in compagnia; ma ricordati che è una cosa temporanea.

È importante rimanere connessi. Collegati con la tua famiglia e i tuoi amici e condividete i vostri pensieri in una chat.

Se puoi andare in rete, puoi trovare dei consigli su [www.campaigntoendloneliness.org](http://www.campaigntoendloneliness.org)

# 2. Stai calmo, le cose miglioreranno.





È normale sentirsi ansiosi e preoccupati per le cose che sono fuori dal tuo controllo.

Cerca di rilassarti e fai respiri profondi. Questo potrebbe aiutare ad alleggerire i tuoi sentimenti negativi.

Se puoi accedere a Internet (o qualcuno di cui ti fidi), visita il sito **[www.good-thinking.uk](http://www.good-thinking.uk)** dove puoi ottenere gratuitamente gli strumenti digitali approvati dall’NHS per aiutare a gestire ansia, malumore, problemi di sonno e stress. Puoi anche andare su: **[www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home](http://www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home)**

**3. Sii gentile con te stesso, trova il tempo di fare qualcosa che ti piace.**





Fai ciò che ti fa sorridere e che ti fa sentire bene.

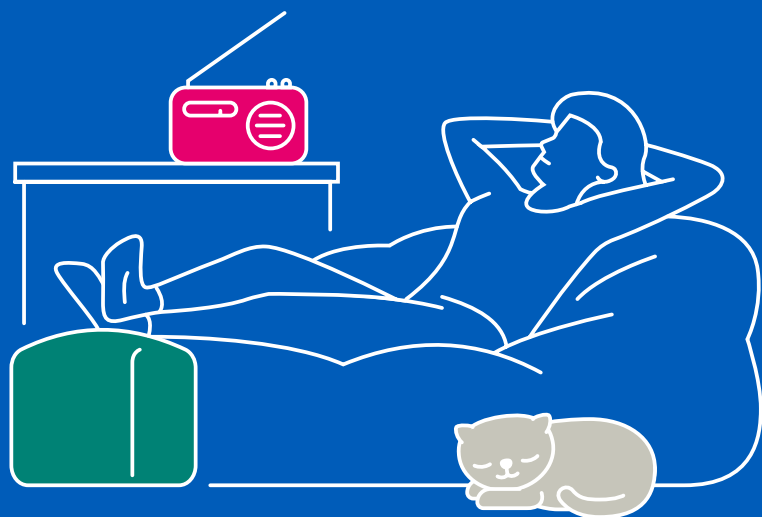
Preparati una bevanda calda, guardati un film, leggi un libro o fai un cruciverba. Prova a fare volontariato nel tuo gruppo locale di aiuto o in qualsiasi altro gruppo della tua zona.

Non essere troppo duro con te stesso.

Riconosci i tuoi successi e le cose per cui sei grato, non importa quanto piccole possano essere. Prova a iniziare a scrivere un tuo “diario della gratitudine” e ogni notte, prima di andare a dormire, segnati due o tre di queste piccole cose.



# 4. Concediti una pausa e prova a non sentire nessuna notizia.





È normale essere preoccupati per ciò che sta accadendo nel Regno Unito e nel tuo paese di origine.

Se hai accesso a Internet, puoi trovare la guida aggiornata del governo e dell’NHS nella tua lingua sul sito di Doctors of the World: **[www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information](http://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information)**

Puoi trovare informazioni specifiche su Londra anche qui in varie lingue: **[www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language](http://www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language)**

Tuttavia, evitare troppe informazioni ti aiuterà a stare bene.

Concediti una pausa e prova a non ascoltare nessuna notizia. Concentrati solo su poche notizie al giorno. Troppe informazioni possono aumentare lo stress e l’ansia.

# 5. Fai movimento e trova diversi modi per rimanere attivo.





Essere attivi riduce lo stress e aiuta a dormire meglio.

Se hai accesso a un giardino oppure ti senti abbastanza bene da uscire e fare esercizio fisico, prendi un po' d'aria fresca e fai una passeggiata o una corsa.

Se invece non puoi uscire, continua a fare movimento in casa il più spesso possibile.

Cerca di trovare diversi modi per fare attività fisica durante la giornata e trova quelli più adatti a te.

# 6. Se non ti senti bene, puoi chiedere aiuto.





A volte le cose possono sembrare molto difficili. Puoi chiedere supporto per qualsiasi cosa tu stia attraversando; c'è speranza e non sei solo. Puoi contattare il tuo medico di base per chiedere consigli per tutto ciò che vuoi risolvere, incluso il consumo di alcol o di qualsiasi altra sostanza. Se non hai un medico di base, Doctors of the World può aiutarti a trovare un medico vicino a dove vivi: 0808 1647 686 (numero verde, dal lunedì al venerdì dalle 10:00 alle 12:00).

Se ritieni che le questioni di cui devi discutere siano urgenti, chiama il servizio NHS 111.

Purtroppo, tutti questi aiuti potrebbero non essere disponibili nella tua lingua madre. Ci auguriamo che questa guida contenga informazioni utili sui servizi di supporto e su dove puoi trovare consigli.

Queste linee di ascolto sono gratuite e riservate:

**Samaritani:** Chiama il 116 123 e i volontari samaritani ascolteranno le tue preoccupazioni.

**SHOUT:** Digita Shout gratuitamente su 85258 Servizio di supporto per qualsiasi preoccupazione sulla salute.

**CRUSE:** Chiama lo 0808 808 1677 e volontari esperti offriranno un supporto emotivo e consigli

a chiunque sia stato colpito da un lutto e dalla perdita di una persona cara.

—

Se ti senti a disagio o insicuro a causa di qualcuno nella tua famiglia per un supporto o consiglio, contatta la linea di supporto di Solace Women al numero 0808 802 5565 o invia un'e-mail a [advice@solacewomensaid.org](mailto:advice@solacewomensaid.org), oppure contatta la linea di supporto di Respect Men's al numero 0808 801 0327 o invia un'e-mail a: [info@mensadviceline.org.uk](mailto:info@mensadviceline.org.uk)

—

Se sei un rifugiato nel Regno Unito e hai bisogno di supporto o consulenza, puoi trovare servizi locali su [www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services](http://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services)

Se sei un richiedente asilo nel Regno Unito e hai bisogno di supporto o consulenza, chiama Migrant Help al numero 0808 801 0503 o visita: [www.migranthelpuk.org](http://www.migranthelpuk.org)

# Chi siamo...

**Doctors of the World UK** è un ente medico di beneficenza che gestisce una clinica nell'East London e combatte per un accesso equo e sicuro all'assistenza sanitaria a sostegno dei pazienti in Inghilterra. Il nostro lavoro si concentra sulle persone escluse come migranti, lavoratori sessuali e persone senza una dimora fissa.

[www.doctorsoftheworld.org.uk](http://www.doctorsoftheworld.org.uk)

---

**Thrive LDN** è una partnership tra l'NHS di Londra, servizi pubblici, il Sindaco di Londra, consigli ed enti caritatevoli per promuovere il benessere mentale di tutti. Lavoriamo con molti partner e con molte persone affinché si parli di più di salute mentale e benessere nei quartieri, nelle famiglie, tra amici e a lavoro.

[www.thriveldn.co.uk](http://www.thriveldn.co.uk)

---

**A Prefettura de Londres** ha la responsabilità di rendere Londra un posto migliore per tutti coloro che visitano, vivono o lavorano in città. Durante l'epidemia da coronavirus, è molto importante prendersi cura del benessere fisico e mentale.

[www.london.gov.uk](http://www.london.gov.uk)

SUPPORTED BY

**MAYOR OF LONDON**

**#LondonTogether**