



तपाईंको निरोगिता सुधार गर्ने छ वटा तरिकाहरू

चुनौतीपूर्ण समयमा सन्चो महसुस नहुनु ठीकै हो ।

धेरै मानिसहरू हालको अवस्थाको बारेमा चिन्तित छन् र विश्वका अन्य भागहरूमा साथीभाई र परिवारको बारेमा चिन्तित हुन सक्छन् । यो सबैको लागि चुनौतीपूर्ण र अनिश्चित समय हो, तर केही व्यक्तिहरूको लागि उनीहरूको व्यक्तिगत परिस्थितिको कारण अरूलाई भन्दा अझ गाह्रो भइरहेको छ । हामी मध्ये केही यहाँ हाम्रो भविष्यको बारेमा अलमल्ल परेको र अनिश्चित महसुस गरिरहेका छौं, र हामी मध्ये धेरैजसोले एकलो महसुस गरिरहेका छौं र आफ्ना प्रियजनहरूबाट टाढा रहन गाह्रो भइरहेको पाएका छौं । यी चीजहरू महसुस गर्नु सामान्य कुरा हो किनभने हामी मध्ये कोही पनि महामानव छैनौं ।

अब पहिले भन्दा धेरै, हामी सबै बेलायतवासीहरूलाई तपाईंको जन्म कहाँ भएको हो वा तपाईं कुन भाषा बोल्नुहुन्छ भन्ने कुराको परवाह नगरी, तपाईं एकलो हुनुहुन्न, र तपाईं जे-जस्तो अवस्थाबाट गुज्रिरहे पनि सहयोग उपलब्ध छ भन्ने कुरा थाहा पाउनुहोस् ।

चिन्तित हुनु वा तनाव महसुस गर्नु स्वाभाविक हो तर हामीले आफ्नो स्वास्थ्य र सम्भव भएसम्म निरोगिताको रेखदेख गर्नुपर्ने कुरा वास्तवमै महत्वपूर्ण हुन्छ । यो कागजात यस्तो चुनौतीपूर्ण बेलामा मानिसहरूलाई सामना गर्ने सहयोग गर्ने प्रयास गर्ने सृजना गरिएको हो । तपाईंलाई निदाउन समस्या भइरहेको छ, ध्यान केन्द्रित गर्न समस्या भइरहेको छ, आफ्नो स्वास्थ्यको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ वा तपाईं असुरक्षित महसुस गरिरहनुभएको छ भने पनि सहयोग उपलब्ध छ ।

यहाँ, तपाईं आफूलाई स्वस्थ राख्नको लागि आफूले गर्न सक्ने चीजहरूको छनोट गर्न र तपाईंलाई गाह्रो लागेमा सहयोग पाउने केही उपयोगी तरीकाहरू पाउनुहुनेछ भनेर हामी आशावादी छौं । यो बेलायतका मेयरको सहयोगमा विश्व बेलायत (World UK) र थ्रिभे LDN (Thrive LDN) बीचको सहकार्य हो ।

याद राख्नुहोस्, तपाईं एकलो हुनुहुन्न - हामी सबै यसमा सँगै छौं । तपाईंको सरोकारहरूमा सहयोग गर्नको लागि त्यहाँ तपाईंको GP छ । यदि तपाईंलाई स्वास्थ्य सेवाहरूमा पहुँच गर्न वा GP मा दर्ता गर्नको लागि सल्लाह चाहिएमा, World हेल्पलाइनका डाक्टरहरूलाई फोन गर्नुहोस् :

0808 1647 686 (निःशुल्क फोन, सोमबार देखि शुक्रवार बिहान 10 बजेदेखि दिउँसो 12 बजेसम्म)

हाम्रो सल्लाह र सुझावहरू >

1. फोन, टेक्स्ट, सामाजिक
सञ्जाल मार्फत
अरुसँग जोडिनुहोस्,
चिठी लेख्नुहोस् वा
तपाईंको छिमेकीसँग
मुस्कुराउनुहोस् ।





हामी मध्ये धेरैले परिवार र साथीहरूलाई भेट्न र हाम्रो सामान्य गतिविधिहरूमा भाग लिन नपाइरहेका हुनेछौं, याद राख्नुहोस्, यो अस्थायी हो ।

हामी जोडिएर रहनु महत्वपूर्ण हुन्छ । आफ्नो विचारहरू साझा गर्नको लागि परिवार र साथीभाइहरूसँग सम्पर्कमा रहनुहोस् र कुराकानी गर्नुहोस् ।

यदि तपाईं अनलाइन हुनुहुन्छ भने, www.campaigntoendloneliness.org मा हाम्रा साथीहरूबाट केही सुझावहरू फेला पार्नुहोस् ।

2. शान्त रहनुहोस्,
चीजहरु राम्रो हुँदै
जानेछ ।





तपाईंको नियन्त्रण भन्दा बाहिरका चीजहरूको बारेमा आतिनु र चिन्तित हुनु स्वाभाविक हो ।

आराम गर्ने कोसिस गर्नुहोस्, लामो सांस फेर्नुहोस्, यसले नकारात्मक भावनाहरू कम गर्न मद्दत गर्छ ।

यदि तपाईं वा तपाईंले विश्वास गर्ने कोही अनलाइन जान सक्नुहुन्छ भने, www.good-thinking.uk मा जानुहोस् जहाँ तपाईंले अतालिनै, मन नलाग्ने, निन्द्राको समस्या र तनाव व्यवस्थापन गर्न सहयोग गर्ने NHS द्वारा प्रमाणित डिजिटल उपकरणहरू निःशुल्क रूपमा पाउन सक्नुहुन्छ । तपाईं www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home मा पनि जान सक्नुहुन्छ ।

3. आफुप्रति दयालु
हुनुहोस्, आफूले
रमाइलो मान्ने केही
काम गर्न समय
निकाल्नुहोस् ।





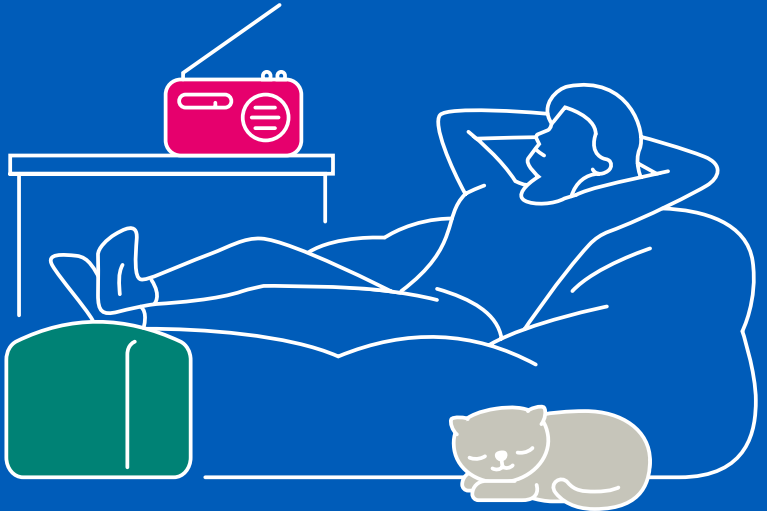
तपाईं आफूलाई मुस्कान दिने र राम्रो महसुस गराउने चीजहरू गर्नु ठीक छ ।

आफ्नो लागि तातो पेय बनाउनुहोस्, सिनेमा हेर्नुहोस्, किताब पढ्नुहोस्, वा क्रसवर्ड गर्ने प्रयास गर्नुहोस् । तपाईंको स्थानीय परस्पर सहयोग समूह वा तपाईंको क्षेत्रमा अन्य कुनै स्थानीय समूहहरूमा स्वयंसेवा गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

आफै प्रति कठोर नहनुहोस् ।

तपाईंको सफलताहरू र तपाईं कृतज्ञ हुने चीजहरू जतिसुकै सानो भए पनि, चिन्न जरूरी छ । तपाईं प्रत्येक रात सुत्नु अघि दुई-तीनवटा कुराहरू लेख्ने गरि कृतज्ञताको टिपोट राख्ने कुरा विचार गर्न सक्नुहुन्छ ।

4. समाचार सुन्न, हेर्न वा पढ्नबाट विश्राम लिनुहोस्।





बेलायत (UK) र तपाईं जन्मिएको देशमा के हुँदैछ भनेर चिन्तित हुनु सामान्य हो ।

यदि तपाईं अनलाइन हुनुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो भाषामा www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information मा सरकार र NHS बाट अपडेट गरिएको मार्गनिर्देशन पाउन सक्नुहुनेछ ।

तपाईं यहाँ www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language भाषाहरूको दायरामा बेलायत-विशिष्ट जानकारी फेला पार्न सक्नुहुन्छ ।

यद्यपि, सूचना ओभरलोडको प्रभावलाई कम गर्नाले तपाईंलाई स्वस्थ रहन मद्दत गर्छ ।

नकारात्मक समाचारहरू पढ्न वा सुन्नबाट विश्राम लिनुहोस् । धेरै जानकारीले तपाईंलाई तनाव वा चिन्तित बनाउन सक्छ, त्यसैले तपाईंले दैनिक समाचारको सेवन कम गर्नुहुने कुरा निश्चित गर्नुहोस् ।

5. यत्ताउता जानुहोस् र सक्रिय रहनको लागि विभिन्न तरिकाहरु पत्ता लगाउनुहोस् ।





सक्रिय रहनाले तनाव कम गर्दछ र हामीलाई अझ राम्रोसँग निदाउन सहयोग गर्छ ।

यदि तपाईंसँग बगैचामा पहुँच छ वा व्यायामको लागि आफ्नो घर छोड्न तपाईंको लागि सुरक्षित भएमा, केही ताजा हावा पाउनुहोस्, हिंड्न वा दौडनको लागि जानुहोस् ।

यदि तपाईंको लागि बाहिर निस्कने र यताउता घुम्न सजिलो वा सम्भव नभएमा, धेरै पटक वा जतिसक्दो घर भित्र घुम्नुहोस् ।

तपाईंको दिनमा शारीरिक हलचल र गतिविधि थप्ने विभिन्न तरिकाहरू पत्ता लगाउनुहोस् र तपाईंको लागि सबैभन्दा राम्रो हुने कुरा पत्ता लगाउनुहोस् ।

6. यदि तपाईं ठिक
हनहन्न भने सहयोग
उपलब्ध छ ।





बेलाबखतमा चीजहरू धेरै गाह्रो महसुस हुनसक्छ । तपाईं जे-जस्तोबाट गुज्रिरहनु भए पनि सहयोग उपलब्ध छ, त्यहाँ आशा छ र तपाईं एकलो हुनुहुन्न । तपाईं आफ्नो GP (परिवारको डाक्टर) लाई तपाईंको रक्सी सेवन वा अन्य कुनै अन्य पदार्थको सेवन सहित विभिन्न प्रकारका मुद्दाहरूमा सहयोग र सल्लाहको लागि सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ । यदि तपाईंसँग GP नभएमा, Doctors of the World लाई फोन गर्नुहोस् जसले तपाईं आफू बस्ने ठाउँमा GP पत्ता लगाउन मद्दत गर्छ : 0808 1647 686 (निःशुल्क फोन, सोमबार देखि शुक्रवार बिहान 10 बजेदेखि दिउँसो 12 बजेसम्म) ।

यदि तपाईंलाई छलफल गर्न आवश्यक समस्याहरू जरुरी छ भन्ने लागेमा, NHS 111 मा फोन गर्नुहोस्

दुर्भाग्यवस, प्रस्ताव गरिएको सबै सहयोगहरू तपाईंको मातृभाषामा उपलब्ध नहुन सक्छ, तर हामी आशा गर्छौं यो मार्गनिर्देशनमा सहयोगी सेवाहरूमा उपयोगी जानकारी छ र तपाईं सल्लाह पाउन सक्नुहुन्छ ।

यी हेल्पलाइनहरू निःशुल्क र गोप्य छन् :

समरिटनहरू (Samaritans) : 116 123 मा फोन गर्नुहोस् र Samaritans स्वयंसेवकहरूले तपाईंको सरोकार र चिन्ताहरू सुन्नेछन् ।

साउट (SHOUT) : कुनै पनि निरोगिताको लागि सहयोगको लागि Shout लाई 85258 मा निःशुल्क टेक्स सेवामा टेक्स्ट पठाउनुहोस् ।

क्रुज (CRUSE) : 0808 808 1677 मा फोन गर्नुहोस् र तालिम प्राप्त स्वयंसेवकहरूले मृत्युशोक र प्रियजन गुमाएर प्रभावित भएका जोकसैलाई भावनात्मक सहयोग र सल्लाह प्रस्ताव गर्छ ।

—

यदि तपाईं आफ्नो घरमा कसैको उपस्थितिले असहज वा असुरक्षित महसुस गर्नुभएमा र सहयोग वा सल्लाह चाहिएमा, सोलेस महिला (Solace Women) सल्लाह लाइनलाई **0808 802 5565** मा सम्पर्क गर्नुहोस् वा advice@solacewomensaid.org मा इमेल गर्नुहोस्, वा **0808 801 0327** मा पुरुष आदरको सल्लाह लाइनमा सल्लाह गर्नुहोस् वा info@mensadviceline.org.uk मा इमेल गर्नुहोस् ।

—

यदि तपाईं UK मा शरणार्थी हुनुहुन्छ र सहयोग वा सल्लाह चाहिएमा, तपाईं www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services मा स्थानीय सेवाहरू फेला पार्न सक्नुहुनेछ

यदि तपाईं UK मा शरण लिने व्यक्ति हुनुहुन्छ र तपाईंलाई सहयोग वा सल्लाह चाहिएमा आप्रवासी सहयोग (Migrant Help) लाई **0808 8010 503** मा फोन गर्नुहोस् वा www.migranthelpuk.org मा जानुहोस् ।

हाम्रो बारेमा...

Doctors of the World UK पूर्वी बेलायत (East London) मा क्लिनिक चलाउने र बेलायतमा स्वास्थ्य सेवामा सुरक्षित र न्यायसंगत पहुँचको लागि बिरामीहरूको पक्षमा वकालत गर्ने एक परोपकार चिकित्सा हो । हाम्रो कामले बहिष्कृत आप्रवासीहरू, यौनकर्मीहरू र कुनै निश्चित ठेगाना नभएको मानिसहरू जस्तो बहिष्कृत मानिसहरूलाई केन्द्रित गर्छ ।

www.doctorsoftheworld.org.uk

Thrive LDN बेलायतको NHS, सार्वजनिक सेवाहरू, बेलायतको मेयर, काउन्सिलहरू बीचको साझेदारी हो र सबैको लागि राम्रो मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्धन गर्नको लागि परोपकार गर्छ । हामी हाम्रो छिमेकी, हाम्रो परिवार र साथी समूहहरू र कार्यस्थलमा मानसिक स्वास्थ्य र निरोगिताको बारेमा सौँचन र थप कुरा गर्न बेलायतको विभिन्न साझेदारहरू र व्यक्तिहरूसँग काम गर्छौं ।

www.thriveldn.co.uk

बेलायतको मेयर शहरमा भ्रमण गर्ने, बस्ने वा काम गर्ने सबैको लागि बेलायतलाई राम्रो स्थान बनाउन जिम्मेवार छ । कोरोनाभाइरसको प्रकोपको समयमा हामीले आफ्नो शारीरिक र मानसिक सुस्वास्थ्यलाई विशेष रूपमा ध्यान दिन जरुरी छ ।

www.london.gov.uk

SUPPORTED BY

MAYOR OF LONDON

#LondonTogether