



# Şase metode de a vă îmbunătăţi starea de bine

Este normal să nu vă simţiţi bine în momentele dificile.

Mulţi oameni simt o stare de anxietate în legătură cu situaţia actuală şi pot fi îngrijoraţi pentru prietenii şi familia care se află în alte colţuri ale lumii. Este o perioadă dificilă şi plină de nesiguranţă pentru toată lumea, însă unora le este mai greu din cauza situaţiei lor personale. Unii dintre noi ne simţim derutaţi şi nesiguri în legătură cu viitorul nostru aici, iar mulţi dintre noi ne simţim singuri şi ne este greu să fim departe de cei dragi. Sunt sentimente normale deoarece niciunul dintre noi nu are puteri supraomeneşti.

Acum mai mult ca niciodată ne dorim ca toţi locuitorii Londrei, indiferent de locul în care s-au născut sau de limba pe care o vorbesc, să ştie că nu sunt singuri şi că

pot să ceară ajutor în orice situație cu care se confruntă.

Este normal să ne simțim îngrijorați sau stresați, însă este foarte important să avem cât mai multă grijă de sănătatea noastră fizică și emoțională. Acest document a fost creat cu scopul de a ajuta oamenii să facă față acestei perioade dificile. Fie că suferiți de tulburări de somn, de probleme de concentrare, fie că aveți o stare de îngrijorare în legătură cu sănătatea dumneavoastră sau nu vă simțiți în siguranță, puteți cere ajutorul.

Sperăm să găsiți aici o serie de lucruri pe care le puteți face pentru a vă menține starea de bine, dar și câteva metode utile de a obține sprijin în cazul în care vă este greu. Aceasta este o colaborare între organizația Doctors of the World UK și Thrive LDN, cu sprijinul Primăriei Londrei.

Nu uitați, nu sunteți singuri – suntem cu toții împreună în această situație. Medicul dumneavoastră generalist vă stă la dispoziție în cazul în care aveți întrebări. Dacă aveți nevoie de consiliere în vederea accesării serviciilor de sănătate sau de sprijin pentru a vă înregistra la un medic generalist, sunați la **linia telefonică de asistență a organizației Doctors of the World:**

**0808 1647 686** - apel gratuit, de luni până vineri, între orele 10:00 și 12:00 la amiază.

# Sfaturile și sugestiile noastre >

**1. Țineți legătura  
cu ceilalți... fie  
la telefon, prin  
mesaje, pe rețelele  
de socializare,  
scriind o scrisoare  
sau zâmbind  
vecinilor.**



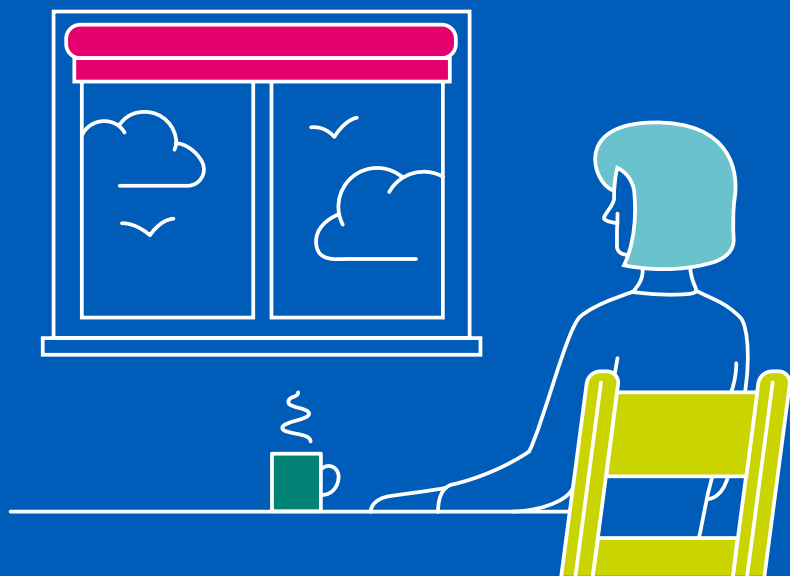


Multora ne va fi dor de familie și de prieteni, precum și de activitățile noastre obișnuite. Nu uitați că este vorba de o situație temporară.

Este important să rămânem conectați. Luați legătura cu familia și prietenii pentru a le împărtăși gândurile dumneavoastră și pentru a discuta.

Dacă sunteți conectați la internet, găsiți câteva sugestii ale prietenilor noștri pe [www.campaigntoendloneliness.org](http://www.campaigntoendloneliness.org)

## 2. Păstrați-vă calmul, lucrurile se vor îmbunătăți.





Este normal să aveți o stare de anxietate și de îngrijorare atunci când simțiți că lucrurile scapă de sub control.

Încercați să vă relaxați și respirați adânc. Acest lucru ar putea să atenueze sentimentele negative.

Dacă dumneavoastră sau o persoană de încredere se poate conecta la internet, vizitați site-ul **[www.good-thinking.uk](http://www.good-thinking.uk)** unde puteți accesa instrumentele digitale gratuite aprobate de NHS pentru gestionarea anxietății, a proastei dispoziții, a tulburărilor de somn și a stresului. Puteți, de asemenea, să vizitați site-ul: **[www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home](http://www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home)**

**3. Fiți  
îngăduitor cu  
dumneavoastră,  
găsiți timp  
pentru ceea ce  
vă face plăcere.**





Este normal să vă delectați cu lucrurile care vă fac să zâmbiți și să vă simțiți bine.

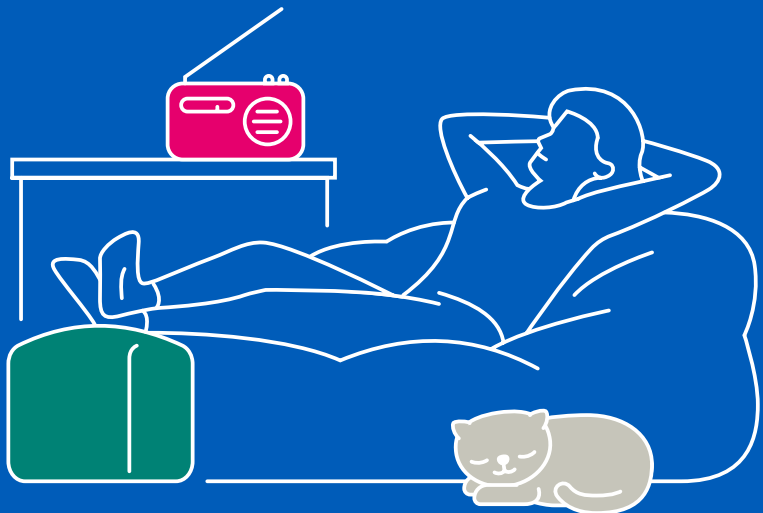
Pregătiți-vă o băutură caldă, uitați-vă la un film, citiți o carte, sau dezlegați un joc de cuvinte încrucișate. Încercați să faceți voluntariat în grupul dumneavoastră local de ajutor reciproc sau în orice alt grup local din zona dumneavoastră.

Nu fiți duri cu dumneavoastră.

Este important să vă recunoașteți realizările și lucrurile pentru care sunteți recunoscători, oricât de mici ar fi acestea. Ați putea să țineți un jurnal zilnic al recunoștinței în care să scrieți două sau trei astfel de lucruri în fiecare seară, înainte de culcare.



**4. Luați o pauză,  
nu mai ascultați,  
nu vă mai uitați  
sau nu mai  
citiți știrile.**





Este normal să fiți neliniștiți în legătură cu ceea ce se întâmplă în Marea Britanie și în țara dumneavoastră de origine.

Dacă sunteți conectați la internet, puteți găsi recomandările actualizate ale guvernului și ale NHS în limba dumneavoastră, pe site-ul organizației Doctors of the World: **[www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information](http://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information)**

De asemenea, puteți găsi informații specifice orașului Londra în mai multe limbi, aici: **[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)**

Cu toate acestea, reducerea impactului excesului de informație va contribui la starea dumneavoastră de bine.

Luați o pauză de la citirea sau ascultarea știrilor negative. Asigurați-vă că limitați volumul zilnic de știri, deoarece prea multe informații vă pot induce o stare de stres sau neliniște.

# 5. Faceți mișcare și găsiți noi metode de a rămâne activi.





Activitatea fizică reduce stresul și ne ajută să dormim mai bine.

Dacă aveți acces la o grădină, sau dacă puteți părăsi locuința în siguranță pentru a face mișcare, atunci ieșiți la aer curat, faceți o plimbare sau alergați.

Dacă nu este ușor sau posibil să ieșiți sau să vă deplasați, atunci continuați să faceți mișcare acasă cât de des și cât mai mult cu putință.

Încercați diferite metode de a introduce mișcare și activitate fizică pe parcursul zilei și găsiți câteva care vi se potrivesc cel mai bine.

# 6. Puteți cere ajutor dacă nu vă simțiți bine.





Uneori realitatea poate fi foarte dură. Puteți beneficia de sprijin, indiferent de experiența prin care treceți, există speranță și nu sunteți singuri. Puteți să contactați medicul generalist (medicul de familie) pentru a cere sprijin și consiliere într-o gamă largă de probleme, inclusiv privind consumul de alcool sau de orice altă substanță. Dacă nu aveți medic de familie, sunați la organizația Doctors of the World care vă poate ajuta să găsiți un medic de familie în apropierea locuinței dumneavoastră: 0808 1647 686 (apel gratuit, de luni până vineri, între orele 10:00 și 12:00 la amiază).

Dacă simțiți că problemele pe care trebuie să le discutați sunt urgente, sunați la NHS 111.

Din păcate, este posibil ca nu toate serviciile de asistență oferite să fie disponibile în limba dumneavoastră maternă, dar sperăm că acest ghid conține informații utile despre serviciile de asistență și unde vă puteți adresa pentru a cere sfaturi.

Următoarele linii telefonice de asistență sunt gratuite și confidențiale:

**Organizația de binefacere Samaritans:** Sunați la 116 123 și voluntarii Samaritans vă vor asculta temerile și îngrijorările.

**Serviciul SHOUT:** Trimiteți un sms gratuit cu textul Shout la 85258, un serviciu SMS de asistență pentru toate problemele de sănătate emoțională.

**Serviciul CRUSE:** Sunați la 0808 808 1677 și voluntari instruiți vor oferi sprijin și consiliere emoțională tuturor celor îndoliați și care au suferit pierderea unei persoane dragi.

—

Dacă nu vă simțiți în largul vostru sau în siguranță din cauza unui membru al familiei și aveți nevoie de sprijin sau consiliere, apălați linia telefonică de asistență a asociației Solace Women, la **0808 802 5565** sau trimiteți un e-mail la *advice@solacewomensaid.org*, sau apălați linia telefonică de asistență Respect Men, la **0808 801 0327** sau trimiteți un e-mail la *info@mensadviceline.org.uk*

—

Dacă sunteți refugiat în Marea Britanie și aveți nevoie de sprijin sau consiliere, puteți găsi servicii locale la **[www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services](http://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services)**

Dacă sunteți solicitant de azil în Marea Britanie și aveți nevoie de sprijin sau consiliere, sunați la organizația Migrant Help la numărul 0808 8010 503, sau vizitați: **[www.migranthelpuk.org](http://www.migranthelpuk.org)**

# Despre noi...

**Doctors of the World UK** este o organizație umanitară medicală care administrează o clinică în zona East London și care militează în numele pacienților din Anglia pentru un acces în siguranță și echitabil la serviciile medicale. Munca noastră se axează pe grupurile defavorizate, precum imigranții săraci, persoanele din industria sexului și oameni fără o adresă fixă.

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

---

**Thrive LDN** este un parteneriat între NHS Londra, servicii publice, Primăria Londrei, consilii și organizații umanitare cu scopul promovării unei sănătăți mintale mai bune pentru toți. Colaborăm cu o serie de parteneri și persoane pentru a convinge locuitorii Londrei să se gândească și să vorbească mai mult despre sănătatea mintală și starea de bine din cartierele, familiile și grupurile noastre de prieteni, dar și la locul de muncă.

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

---

**Primăria Londrei** are responsabilitatea de a transforma Londra într-un loc mai bun pentru toate persoanele care vizitează, locuiesc sau lucrează în oraș. Pe perioada epidemiei de coronavirus, este deosebit de important să avem grijă de sănătatea noastră fizică și mintală.

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

SUPPORTED BY

**MAYOR OF LONDON**

**#LondonTogether**