



六種增進您的身心 健康幸福的方式

在人生的艱難時期，如果您感到身心狀態不佳是沒有關係的。

許多人都對目前的狀況感到焦慮，並且可能擔心身處世界各地的親友。對所有人來說，這都是一段困難的不確定時期。然而，有一些人可能由於個人情況，與另一些人相比，而覺得這段時光更加艱難。我們之中有些人可能對未來感到困惑和遲疑，並且有許多人也因為遠離親人而感到更加孤獨。有這樣的感受很正常，因為我們都不是萬能的。

現在，我們比任何時候都希望所有倫敦人都可以獲得幫助。不論您在哪裡出生、講何種語言、正在經歷什麼，我們都知道您並不孤單。

感到擔憂或有壓力是正常的，但重要的是我們盡可能地關注我們的身心健康和幸福。這篇文章旨在幫助人們應對這段艱難的時光。不論您有睡眠問題、注意力集中問題、對您的健康感到焦慮或是沒有安全感，您都可以獲得幫助。

我們希望您能夠在這裡學到一些讓自己保持狀態良好的知識，以及得到一些當您感覺困難時有用建議。這是一項在the Mayor of London的支持下，Doctors of the World UK與Thrive LDN合作進行的一項工作。

請記住，您並不孤單，我們風雨同舟。您的家庭醫生 (GP) 可以為您提供幫助。如果您需要獲得醫療健康服務的建議，或是在註冊家庭醫生 (GP) 方面需要幫助，請致電 Doctors of the World的熱線：

0808 1647 686 (免費電話，週一至週五上午10點至中午12點)

我們的建議 和提示 >

1. 與他人保持聯絡.....不論是通過電話、短訊、社群媒體、書信或是對鄰居的微笑。





我們大多數人都會想念與親友的會面以及他們對我們日常活動的參與，請記住目前狀況只是暫時的。

保持聯絡非常重要。請與您的親友聯絡，分享您的想法，與他們聊聊天。

如果您能上網，請造訪

www.campaigntoendloneliness.org，
從我們的友站那裡多瞭解一些建議。

2. 保持冷靜， 事情會變好





對感覺自己無法控制的事感到焦慮和擔憂是正常的。

請嘗試放鬆，深呼吸，這也許有助於減輕負面情緒。

如果您或者您信任的人可以上網，請參看 www.good-thinking.uk。這是由NHS批准的免費數位工具，通過工具來幫助您管理焦慮、低落情緒、睡眠問題和壓力。

您也可以參看：www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home

3. 善待自己，找時間做一些自己喜歡的事。





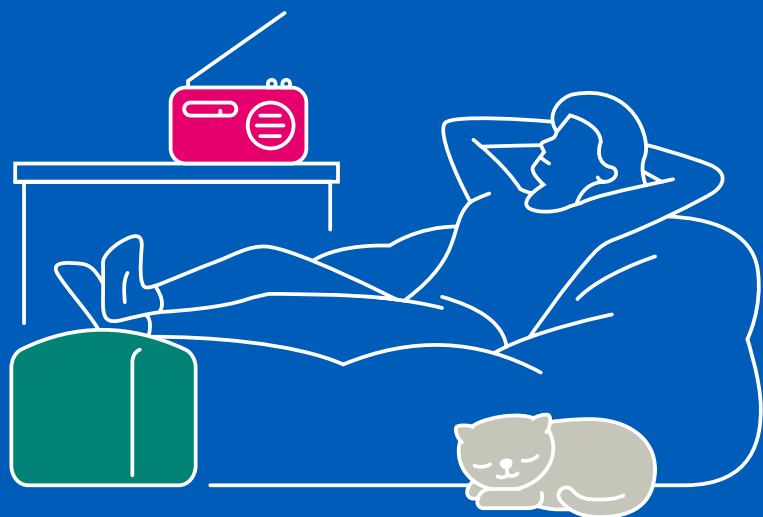
您可以享受並進行一些讓您開心、感覺良好的事情。

為自己準備一杯熱飲，看一部電影，讀一本書或是嘗試一道字謎遊戲。嘗試參與您當地的互助小組或是其他團體。

不要對自己太苛刻。

重要的是要意識到自己的成功和日常感恩的事情，無論是多麼微不足道。您可以考慮每天記錄一份感恩日記，在每天睡前寫下感恩的兩三件事。

4. 稍稍暫停收聽、觀看或是閱讀新聞。





對在英國和您的原籍國正在發生的事情感到焦慮是正常的。

如果您有上網，您可以在**Doctors of the World**的網站上找到您語言版本的政府和NHS的最新指南：www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information

您還可以在以下網站找到不同語言版本的與倫敦相關資訊：www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language

但是，減少過量資訊接收可以幫助您保持良好的狀態。

稍稍暫停閱讀或是收聽負面新聞，確保對每日接收的新聞數量進行限制。因為過多的資訊會使您感到有壓力或是焦慮。

5. 四處走走， 找到不同的方式 保持活躍。





保持活躍可以減輕壓力並有更好的睡眠品質。

如果您有花園後院，又或者如果對您來說外出運動是安全的，那麼請出外呼吸一些新鮮空氣、散散步或是跑跑步。

如果外出走走對您不方便或是不可能，那麼請盡量多在室內活動運動。

多嘗試不同的方法來增加一天中的身體運動和活動量，並從中找到最適合您的方法。

6. 如果您身心感覺不佳，您可以獲得幫助。





有時人生會很感到非常艱難，無論您正在經歷什麼，都可以獲得支持。人生總是有希望，您並不孤單。您可以聯絡您的**GP** (家庭醫生)，對各種問題尋求支持和建議，包括飲酒或其他狀況。如果您沒有**GP**，請致電聯絡**Doctors of the World**，此機構可以幫助您找到一位您住所附近的**GP**，或致電：**0808 1647 686** (免費電話，週一至週五上午10點至中午12點)。

如果您感覺您的問題很緊急，請致電**NHS 111**

很遺憾，不是所有的幫助都能夠以您的母語提供，但是我們希望您能從本指南包含的與支持服務相關的實用資訊中獲得建議。

這些熱線是免費和保密的：

Samaritans：請致電**116 123**，Samaritans 的志工將傾聽您的問題與擔憂。

SHOUT：免費向**85258**簡訊服務發送「Shout」，以獲得任何與身心健康相關的諮詢。

CRUSE:請致電**0808 808 1677**，經過培訓的志工將為任何痛失親人的人提供情感支持和建議。

如果您需要支持或建議，但礙於您住所內的某位人員，而感到不適或不安全，請聯絡：**Solace Women**專線，撥打**0808 802 5565**或傳送郵件至**advice@solacewomensaid.org**，或聯絡**Respect Men's**專線，撥打**0808 801 0327**或傳送郵件至**info@mensadviceline.org.uk**

如果您是一位在英國的避難人士並且需要支持或建議，您可以在以下網站找到當地的服務：**www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services**

如果您是一位在英國的尋求庇護的人士並且需要支持或建議，請致電**Migrant Help**，撥打**0808 8010 503** 或造訪：**www.migranthelpuk.org**

關於我們.....

Doctors of the World UK 是一家醫療衛生慈善機構，在東倫敦運營一家診所，並代表身處英格蘭的患者倡導安全和公平的醫療衛生。我們的工作主要關注社會邊緣人，諸如貧困移民、性工作者以及沒有固定住址的人士。

www.doctorsoftheworld.org.uk

Thrive LDN 是倫敦NHS、公共服務、The Mayor of London、議事機構和慈善機構之間的合作，以促進所有人的身心健康。我們與眾多合作夥伴和專業人士一同合作，讓倫敦的人，在我們的鄰里、親友以及工作之間，有更多地機會來思考和談論與心理健康幸福有關的內容。

www.thriveldn.co.uk

The Mayor of London 有責任讓倫敦成為一個對每一位來訪者，以及在城市生活工作的人士更加美好的地方。在冠狀病毒疫情期間，我們對自己身心健康的關注猶為重要。

www.london.gov.uk

SUPPORTED BY

MAYOR OF LONDON

#LondonTogether