



# İyilik halinizi yoluna koymanın altı yolu

Zorlu zamanlarda kendinizi iyi hissetmemenizde herhangi bir sorun yoktur.

Birçok kişi mevcut durumdan dolayı kaygılanmakta ve dünyanın diğer yerlerindeki arkadaşları ve aileleri için endişelenmektedir. Bu, herkes için zorlu ve belirsiz zamanlardır ancak bazı kişiler kendi kişisel durumlarından dolayı diğer insanlara göre daha çok zorlanmaktadır. Kimimiz, buradaki geleceğimiz hakkında kafa karışıklığı yaşamakta ve kuşku duymakta ve birçoğumuz kendini yalnız hissetmekte ve sevdiğimizden uzakta olmanın zorluğunu yaşamaktadır. Bu hisselerle sahip olmamız oldukça normaldir çünkü hiçbirimiz insanüstü canlılar değiliz.

Tüm Londra halkının nerede doğmuş ve hangi dili konuşuyor olursa olsun yalnız olmadığını ve nasıl bir zorluktan

geçiyor olursa olsun yardımın mevcut olduğunu artık her zamankinden daha fazla bilmesini istiyoruz.

Endişeli veya stresli hissetmek gayet normaldir ama sağlığınıza ve iyilik halimize mümkün olduğunca fazla dikkat etmemiz gerçekten çok önemlidir. Bu doküman, bu zor zamanlarda insanların sıkıntılarıyla başa çıkmalarına yardımcı olmaya çalışmak için oluşturulmuştur. İster uyku sorunu ya da konsantrasyon problemi yaşıyor olun, isterse de sağlığınız hakkında kaygılı olun ya da kendinizi güvende hissetmeyin, bu konularda yardım mevcuttur.

Bu dokümanda, sağlıklı kalmanıza yardımcı olabilecek şeylerin bir listesini ve zorlandığınız takdirde destek alabilmeniz için bazı faydalı yöntemler bulabileceğinizi umuyoruz. Bu, Doctors of the World UK ve Thrive LDN kuruluşlarının Londra Belediye Başkanlığının desteğiyle oluşturduğu ortak bir çalışmadır.

Unutmayın ki yalnız değilsiniz ve bu hepimizi ilgilendiren bir durumdur. Pratisyen doktorunuz, kaygılarınız konusunda size yardımcı olmaya hazırdır. Sağlık hizmetlerine erişim konusunda tavsiyeye veya bir pratisyen doktora kaydolma konusunda desteğe ihtiyacınız olursa **Doctors of the World yardım hattına aşağıdaki telefon numarasından ulaşın:**

**0808 1647 686** - ücretsiz telefon hattı, Pazartesi-Cuma günleri boyunca 10:00 ila 12:00 saatleri arasında.

# Tavsiye ve ipuçlarımız >

**1. Diğer insanlarla  
iletiřime geçin....  
İster telefon, mesaj,  
sosyal medya  
aracılığıyla isterse  
de bir mektup yazın  
veya komşularınıza  
gülümseyin.**



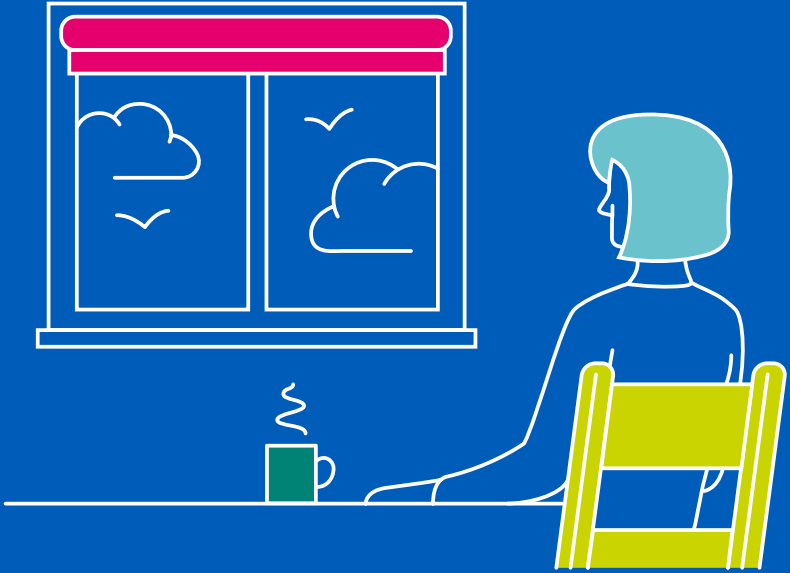


Birçoğumuz, ailelerimizle ve arkadaşlarımızla görüşmeyi ve her zamanki aktivitelerimizde yer almayı özleyeceğiz ama unutmayın ki bu geçici bir durumdur.

İletişimde olmamız çok önemlidir. Fikirlerinizi paylaşmak ve sohbet etmek için ailelerinizle ve arkadaşlarınızla iletişim halinde olun.

Çevrimiçi erişiminiz varsa,  
**[www.campaigntoendloneliness.org](http://www.campaigntoendloneliness.org)**  
adresindeki arkadaşlarımızdan ipuçları alabilirsiniz.

# 2. Sakin olun, her Őey yoluna girecek.





Kontrolünüz dışında gelişen olaylar hakkında endişeli ve kaygılı olmanız oldukça normaldir.

Rahatlamaya çalışın, derin bir nefes alın. Bu, olumsuz hislerinizin azalmasına yardımcı olacaktır.

Siz veya güvendiğiniz bir başka kişi internete girebilirse, kaygılarınızı, keyifsizliğinizi, uyku problemlerinizi ve stresinizi yönetmeye yardımcı olacak NHS (Ulusal Sağlık Hizmetleri) onaylı ücretsiz dijital araçlara erişebileceğiniz **[www.good-thinking.uk](http://www.good-thinking.uk)** adresini ziyaret edin. Ayrıca bu adresi de ziyaret edebilirsiniz: **[www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home](http://www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home)**

**3. Kendinize iyi davranın, keyif aldığınız şeyleri yapmak için kendinize zaman ayırın.**





Sizi gülümsetecek ve iyi hissettirecek şeyler yapmak için kendinizi ödüllendirmenizde sorun yoktur.

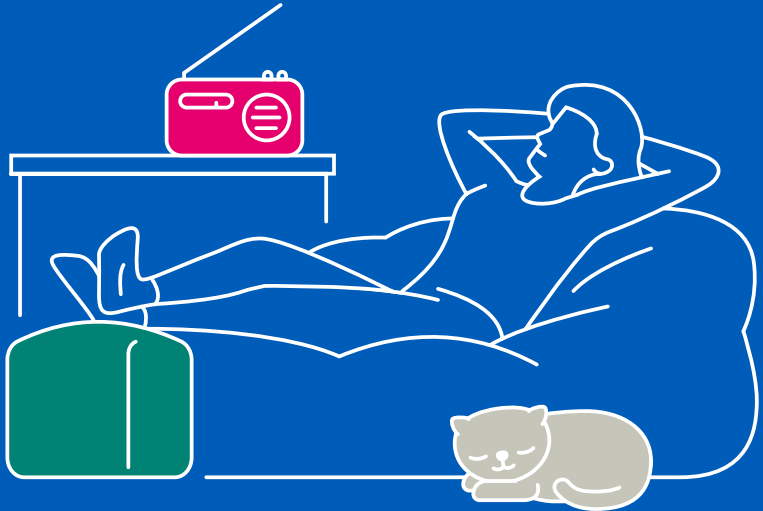
Kendinize sıcak bir içecek hazırlayın, bir film izleyin, bir kitap okuyun veya bir bulmaca çözmeye çalışın. Yerel yardımlaşma derneğinizde veya bölgenizdeki diğer yerel gruplarda gönüllü olmayı deneyin.

Kendinize kötü davranmayın.

Ne kadar küçük olursa olsun başarılarınızın ve minnettar olduğunuz şeylerin farkında olmanız çok önemlidir. Her gün yatmadan önce minnettar olduğunuz iki veya üç şeyi yazabileceğiniz bir minnettarlık günlüğü tutmayı düşünebilirsiniz.



# 4. Haberleri dinlemeye, izlemeye veya okumaya bir süreliğine ara verin.





Birleşik Krallıkta ve doğduğunuz ülkede yaşananlar hakkında kaygı duymanız oldukça normaldir.

İnternete erişiminiz varsa, hükümetten ve Ulusal Sağlık Hizmetlerinden (NHS) gelen güncellenmiş talimatı kendi dilinizde Doctors of the World internet sitesinde bulabilirsiniz: **[www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information](http://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information)**

Londra'ya özel bilgileri de birçok dilde aşağıdaki internet adresinde bulabilirsiniz: **[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)**

Bununla birlikte aşırı bilgilenme etkilerinin azaltılması sağlıklı kalmanıza yardımcı olacaktır.

Olumsuz haberleri okumaya veya dinlemeye kısa bir ara verin. Çok fazla bilgi sizi strese sokabileceği veya kaygılandırabileceği için günlük haber alımınızı sınırladığınızdan emin olun.

# 5. Dolaşın ve aktif kalmanın farklı yollarını bulun.





Aktif kalınması stresi azaltır ve daha iyi uyumamıza yardımcı olur.

Bir bahçeye erişiminiz varsa veya spor yapmak için evinizden çıkmanız güvenliyse, biraz temiz hava alın, yürüyüşe veya koşuya çıkın.

Dışarı çıkmak veya dolaşmak kolay veya mümkün değilse, evinizin içinde mümkün olduğu kadar sık bir şekilde hareketli kalın.

Gününüze fiziksel hareket ve aktivite katabilecek farklı yollar keşfedin ve size en uygun olanı bulun.

# 6. Kendinizi iyi hissetmiyorsanız yardım mevcuttur.





Bazen işler yolunda gitmeyebilir. Her ne sıkıntı çekiyor olursanız olun, gerekli desteğe ulaşabilirsiniz, umudunuzu yitirmeyin ve yalnız olmadığınızı unutmayın. Pratisyen doktorunuzla (aile doktorunuzla) alkol veya diğer başka maddelerin tüketimi de dahil olmak üzere birçok sorun hakkında destek veya tavsiye için irtibata geçebilirsiniz. Bir pratisyen doktorunuz yoksa yaşadığınız yere en yakın pratisyen doktoru bulmanıza yardımcı olacak Doctors of the World hattını şu telefon numarasından arayın: 0808 1647 686 (ücretsiz telefon hattı, Pazartesi-Cuma günleri boyunca 10:00 ila 12:00 saatleri arasında).

Görüşmeniz gereken sorunun acil olduğunu hissediyorsanız NHS 111'i arayın.

Maalesef sunulan yardımların hepsi sizin ana dilinizde mevcut olmayabilir ama destek hizmetleri ve nereden tavsiye alabileceğiniz hakkında bu kılavuzun faydalı bilgiler sunacağını umuyoruz.

Bu yardım hatları ücretsiz ve güvenilirdir:

**Samaritans:** 116 123 no.lu numarayı arayın ve Samaritans gönüllüleri kaygılarınızı ve endişelerinizi dinleyecektir.

**SHOUT:** Shout'a herhangi bir iyilik hali endişesi

hakkında destek almak için ücretsiz bir şekilde 85258 no.lu numaradan mesaj atın.

**CRUSE:** 0808 808 1677 no.lu numarayı arayın ve vefattan veya sevdiği bir kişinin kaybından etkilenen herkese eğitilmiş gönüllüler duygusal destek ve tavsiye sağlayacaktır.

—

Evinizde bulunan herhangi bir kişiden dolayı rahatsız veya emniyetsiz hissediyorsanız ve desteğe ya da tavsiyeye ihtiyacınız varsa Solace Women danışma hattını **0808 802 5565** no.lu numaradan arayın veya [advice@solacewomensaid.org](mailto:advice@solacewomensaid.org) adresine e-posta atın ya da Respect Men danışma hattını **0808 801 0327** no.lu numaradan arayın veya [info@mensadvice.org.uk](mailto:info@mensadvice.org.uk) adresine e-posta atın.

—

Birleşik Krallıkta bir mülteci iseniz ve desteğe veya tavsiyeye ihtiyacınız varsa yerel servislere [www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services](http://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services) adresinden ulaşabilirsiniz.

Birleşik Krallıkta ilticaya başvurduysanız ve desteğe veya tavsiyeye ihtiyacınız varsa 0808 8010 503 no.lu numaradan Migrant Help kuruluşunu arayın veya [www.migranthelpuk.org](http://www.migranthelpuk.org) adresini ziyaret edin.

# Hakkımızda...

**Doctors of the World UK** Doğu Londra'da bir klinik işleten ve sağlık hizmetlerine güvenli ve adil erişim için İngiltere'deki hastaların haklarını savunan bir tıbbi hayır kuruluşudur. Çalışmalarımız, muhtaç göçmenler, seks işçileri ve sabit bir adresi olmayan kişiler gibi dışlanmış insanlara odaklanmaktadır.

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

---

**Thrive LDN** herkesin daha iyi bir zihinsel sağlığa sahip olmasını desteklemek için Londra Ulusal Sağlık Hizmetleri, kamu hizmetleri, Londra Belediye Başkanlığı, meclisler ve hayır kurumları arasında kurulan bir ortaklıktır. Londra'yı komşularımızdaki, ailemizdeki, arkadaş gruplarındaki ve işteki zihinsel sağlık ve iyilik hali hakkında düşünmeye ve konuşmaya teşvik etmek için çeşitli iş ortaklarıyla ve bireylerle çalışıyoruz.

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

---

**Londra Belediye Başkanlığı** şehri ziyaret eden, şehirde yaşayan veya çalışan herkes için Londra'yı daha iyi bir yer yapmakla sorumludur. Korona virüs salgını sırasında fiziksel ve zihinsel iyilik halimizle ilgilenmemiz bilhassa çok önemlidir.

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

SUPPORTED BY

**MAYOR OF LONDON**

**#LondonTogether**