

# I 5 passi che portano al benessere

Connettiti, sii attivo, osserva, continua ad apprendere e dai al prossimo

“I cinque passi che portano al benessere” sono semplici azioni che puoi adottare nella vita quotidiana. Possono aiutarti a stare meglio e a far fronte alle difficoltà della vita. Si basano su prove e tesi di ricerca.

## Connettiti...

Con le persone che ti circondano: la famiglia, gli amici, i colleghi di lavoro, i vicini di casa; tra le mura domestiche, a scuola o nella comunità di appartenenza. Considera tale relazioni la pietra miliare della tua vita e dedica loro tempo e spazio. La crescita di tale relazioni ti arricchirà interiormente giorno dopo giorno.

## Sii attivo...

Passeggia, corri. Esci di casa, prendi la bicicletta, fai sport, oppure datti al giardinaggio, al ballo. L'esercizio fisico ti farà stare meglio. Soprattutto, scopri un'attività fisica che ti piaccia e che si concili con le tue capacità motorie e forma fisica.

## Osserva...

Sii curioso. Scopri la bellezza, nota l'insolito, osserva il cambio delle stagioni. Assapora il momento, mentre cammini per strada, ti rechi al lavoro, pranzi o parli con amici. Prendi consapevolezza di ciò che ti circonda e di quello che provi dentro. Riflettere sulla propria essenza aiuta ad apprezzare ciò che veramente conta.

## Continua ad apprendere...

Prova qualcosa di nuovo. Rispolvera un vecchio interesse, iscriviti ad un corso, assumiti una nuova responsabilità professionale. Oppure ripara una bicicletta, impara a suonare uno strumento o a cucinare il tuo piatto preferito. Prefiggiti una meta che vorresti raggiungere. Apprendere cose nuove ti dà maggiore sicurezza ed è divertente.

## Sii altruista...

Fai qualcosa di bello per un amico o uno sconosciuto. Ringrazia qualcuno, sorridi e dona il tuo tempo libero. Entra a far parte di un'associazione di volontariato e guarda sempre dentro e fuori di te. Proiettare la propria esistenza e felicità verso il prossimo può essere un esercizio molto gratificante, che crea legami con le persone che ci circondano.

Per scoprire quali opportunità offre la tua zona di residenza a tale proposito visita [www.brighton-hove.gov.uk/thefiveways](http://www.brighton-hove.gov.uk/thefiveways)

Per una valutazione del proprio benessere emotivo, prova il test proposto dal sito [www.nhs.uk/tools/pages/wellbeing-self-assessment.aspx](http://www.nhs.uk/tools/pages/wellbeing-self-assessment.aspx)

Se ti serve una mano ad apportare piccoli cambiamenti nella vita di tutti i giorni, potresti trovare utile rivolgerti ad un Health Trainer (Istruttore di salute e benessere). Per ulteriori informazioni vai al sito [www.brighton-hove.gov.uk/health-trainers](http://www.brighton-hove.gov.uk/health-trainers), invia una mail a [healthtrainers@brighton-hove.gov.uk](mailto:healthtrainers@brighton-hove.gov.uk) o telefona allo 01273 296877

I linguisti che operano come volontari, (Volunteer Linguists) forniscono informazioni su come vivere una vita sana e quali servizi specialisti siano a disposizione. Possono inoltre aiutarti a prenotare appuntamenti e riempire moduli scritti. Incontra il personale di SIS e altri utenti a **BMECP, 10a Fleet Street, Brighton, BN1 4ZE, tra le 10 e le 13, il primo e il terzo martedì del mese.** Non occorre appuntamento. Se hai bisogno di parlare con noi, chiamaci per favore allo **01273 234825**

## Informazioni supplementari

Se sei ansioso, stressato, giù di morale o sei preoccupato del tuo stato mentale, il servizio **Wellbeing Service** può esserti utile. Chiama lo **0300 002 0060**  
[www.bics.nhs.uk/patient-information/brighton-andhove-wellbeing-service](http://www.bics.nhs.uk/patient-information/brighton-andhove-wellbeing-service)

- **Mind** che si trova a Brighton & Hove offre informazioni e consulenza sui servizi di salute e benessere mentale disponibili nella zona, nonché aiuto e assistenza pratica su sussidi statali, alloggio e mercato del lavoro. Numero di telefono del servizio **01273 666950**, sito web [www.mindcharity.co.uk/info](http://www.mindcharity.co.uk/info)
- **Samaritans** offrono sostegno emotivo e strettamente riservato 24 ore al giorno. Se c'è qualcosa che ti preoccupa, chiama gratuitamente l'**116 123** o lo **01273 772277** (costo di chiamata urbana); oppure invia una mail a [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org) o recati di persona, dalle 10 del mattino alle 10 di sera, a Dubarry House, Newton Road (vicino a Hove Park Villas), Hove BN3 6AE.
- Il tuo dottore di famiglia (**GP**) o il servizio telefonico della **NHS 111** sono a tua disposizione se hai bisogno di parlare con uno specialista di igiene mentale o vuoi consultarlo di persona.
- The **Sussex Mental Healthline** (Servizio di salute mentale del Sussex), offre assistenza e consulenza a tutti coloro che sono affetti da problemi di salute mentale, nonché i loro assistenti domiciliari. Il servizio è aperto 24 ore al giorno nei weekend e giorni festivi e dalle 17 alle 9 del mattino dal lunedì al venerdì. Numero di telefono **0300 500 0101**.
- Per chi fosse a rischio di autolesionismo o minaccia verso terzi, esiste un servizio di emergenza offerto dalla nuova unità **Mental Health Rapid Response Service**. Questo servizio sostituisce il Brighton Urgent Response Service (BURS); il numero di telefono è tuttavia lo stesso: **0300 304 0078**. La linea telefonica è aperta 24 ore al giorno, sette giorni a settimana.
- **Saneline** è un servizio telefonico nazionale di igiene mentale, aperto tutti i giorni dalle 18 alle 23. Numero di telefono **0300 304 7000** (costo di chiamata urbana).
- Se hai pensieri suicidi o sei preoccupato per qualcun altro, consulta l' **app Stay Alive** su [www.prevent-suicide.org.uk](http://www.prevent-suicide.org.uk)