

5 způsobů, jak se mít dobře

Zapojte se, buďte aktivní, všímejte si, učte se, dávejte

„Pět způsobů, jak se mít dobře“ jsou jednoduché úkony, které můžete začlenit do svého každodenního života. Pomohou vám cítit se lépe a zvládat výzvy. Vychází z poznatků výzkumu.

Zapojte se...

s lidmi okolo sebe. S rodinou, přáteli, kolegy a sousedy. Doma, v práci, ve škole nebo ve své místní komunitě. Myslete na ně jako na základní kameny svého života a věnujte čas na jejich rozvoj. Budováním těchto vztahů získáte podporu a obohacení každého dne.

Bud'te aktivní...

Jděte se projít nebo si zaběhat. Chod'te ven, jezd'te na kole. Hrajte hry. Věnujte se zahradě. Tanci. Díky cvičení se budete cítit lépe. Nejdůležitější je, abyste našli fyzickou činnost, která vás baví a vyhovuje úrovni vaší pohyblivosti a kondici.

Všímejte si...

Bud'te zvědaví. Všímejte si znamení krásy. Všímejte si toho, co je neobvyklé. Všimněte si změny ročního období. Vychutnávejte každou chvíli, při cestě do práce, při obědě nebo v hovoru s přáteli. Všímejte si světa okolo sebe a toho, co cítíte. Vyhodnocením svých zážitků zjistíte, co je pro vás důležité.

Stále se učte...

Vyzkoušejte něco nového. Objevte znovu své záliby. Zapište se do kurzu. Změňte v práci své pole odpovědnosti. Začnete s kolem. Naučte se hrát na hudební nástroj nebo vařit své oblíbené jídlo. Stanovte si výzvy, které rádi zvládnete. Učením nových věcí budete sebevědomější a užijete si i zábavu.

Dávejte...

Udělejte něco pěkného pro kamaráda, nebo i cizí osobu. Nějak poděkujte. Usmějte se. Věnujte zdarma svůj čas. Přidejte se ke skupině v komunitě. Dívejte se ven i dovnitř. Uvidíte sebe a své štěstí spojené s širší komunitou, což se vám nepřímo vrátí zpět a vytvoříte si kontakty s lidmi okolo sebe.

Pro informace o příležitostech v místě k tomu, jak zavést „Pět způsobů“ do svého života jděte na www.brighton-hove.gov.uk/thefiveways

Pro posouzení vlastní spokojenosti vyzkoušejte průzkum na www.nhs.uk/tools/pages/wellbeing-self-assessment.aspx

Pokud si přejete pomoci s drobnými změnami ve svém každodenním životě, může se vám hodit trenér pro zdraví. Více informací získáte na www.brighton-hove.gov.uk/health-

[trainers](#), na emailu healthtrainers@brighton-hove.gov.uk nebo telefonicky **01273 296877**

sussexinterpretingservices

Lingvisté dobrovolníci poskytují informace o zdravém životním stylu a odborné služby, pomáhají sjednat si schůzku a rozumět dokumentům.

Setkejte se s personálem SIS nebo ostatními uživateli služby v: **BMECP, 10a Fleet Street, Brighton, BN1 4ZE.**

Přijďte kdykoli mezi **11.00 - 13.00 1. a 3. úterý každý měsíc.** Není nutné mít dohodnutou schůzku. Pokud potřebujete, můžete nás kontaktovat na čísle **01273 234825.**

Více informací

Pokud cítíte úzkost, stres či jste na dně, nebo máte obavy o své duševní zdraví, **Služba pro zdraví** vám může nabídnout pomoc. Telefon **0300 002 0060**
www.bics.nhs.uk/patient-information/brighton-andhove-wellbeing-service

- **Mind** v Brightonu & Hovu nabízí informace a poradenské služby o místních službách pro duševní zdraví, podporu zdraví a to, jak získat praktickou pomoci, podporu, bydlení nebo zaměstnání. Telefonujte na **01273 666950** nebo jděte na www.mindcharity.co.uk/info
- **Samaritáni** nabízejí 24hodinovou duševní podporu s respektem soukromí. Pokud vás něco trápí volejte na **116 123** (na toto číslo voláte zdarma) nebo na **01273 772277** (za místní sazbu), napište email na jo@samaritans.org nebo přijďte od 10:00 do 22:00 do Dubarry House, Newton Road (blízko Hove Park Villas), Hove BN3 6AE.
- Můžete se obrátit na svého **GP** nebo zavolat na číslo **NHS 111**, aby vám pomohl obrátit se telefonicky na odborníka pro duševní zdraví nebo získat osobní pomoc.
- **Linka pro psychické zdraví v Sussexu** nabízí pomoc a informace každému, koho tíží psychické potíže a těm, kdo se o ně starají. Je otevřeno 24 hodin i o víkendech a svátcích, a od 17:00 do 9:00 od pondělí do pátku. Telefon **0300 500 0101**.
- Pomoc při psychické krizi pro kohokoli, kdo je ohrožen nebo ohrožuje sám sebe, nebo i ostatní je k dispozici u **Rychlé reakční pomoci pro psychické zdraví**. Tato služba nahrazuje Rychlou reakční pomoc v Brightonu (BURS) a používá stejné telefonní číslo **0300 304 0078**. Na linku lze volat 24 hodin denně, sedm dní v týdnu.
- **Saneline** je státní linkou psychické pomoci a nabízí pomoc a informace každému, kdo trpí psychickou nemocí, lze na ni volat každý den od 18:00 do 23:00. Telefon **0300 304 7000** (místní sazby).
- Pokud máte sebevražedné myšlenky nebo máte obavy o někoho okolo vás, jděte do aplikace **Zůstaň naživu** na www.prevent-suicide.org.uk