

5 راه برای رسیدن به سلامت تن و روان

ارتباط برقرار کنید، فعال باشید، توجه کنید، به آموختن ادامه دهید، کار نیکی انجام دهید

"5 راه برای رسیدن به سلامت تن و روان" اعمال ساده ای می باشند که می توانید آنها را در زندگی روزمره خود بکار ببرید. این اعمال می توانند شما را در داشتن احساس بهتر و برآمدن از چالشها یاری کنند. این اعمال بر اساس شواهد پژوهشی می باشند.

ارتباط برقرار کنید...

با افرادی که در اطراف شما می باشند. با خانواده، دوستان، همکاران و همسایه ها. در خانه، محل کار، مدرسه یا در جامعه محلی خود. تصور کنید این روابط سنگ بناهای زندگی شما می باشند و برای پرورش آنها زمان سرمایه گذاری کنید. ایجاد چنین ارتباطاتی شما را هر روز توانمند و حمایت خواهند نمود.

فعال باشید...

به پیاده روی و یا دو بروید. از خانه بیرون بروید. دوچرخه سواری کنید. یک بازی بکنید. باغبانی کنید. برقصید. ورزش کردن باعث می شود تا شما احساس خوبی بکنید. از همه مهمتر، فعالیت بدنی را انتخاب کنید که از آن لذت می برید و سازگار با میزان تحرک و قابلیت شما می باشد.

توجه کنید...

کنجکاو باشید. به زیبایی چشم ببندارید. به چیزهای غیر عادی توجه کنید. به تغییر فصل ها توجه کنید. اگر پیاده به سر کار می روید، نهار می خورید و یا با دوستان صحبت می کنید لحظه را حس کنید. از دنیای اطراف خود و آنچه که احساس می کنید، آگاه باشید. تأمل در تجربیات تان به شما کمک خواهد نمود تا از آنچه که برایتان اهمیت دارد، قدرانی کنید.

به آموختن ادامه دهید...

چیز جدیدی را امتحان کنید. یک علاقه قدیمی را مجدداً بیابید. برای آن دوره ثبت نام کنید. مسئولیت متفاوتی را در محل کار تقبل کنید. دوچرخه ای را تعمیر کنید. نواختن یک آلت موسیقی یا نحوه طبخ غذای مورد علاقه خود را بیاموزید. چالشی را انتخاب کنید که برای رسیدن به آن لذت ببرید. یادگیری چیزهای جدید نه تنها به شما اعتماد بنفس خواهند داد بلکه جنبه تفریحی نیز خواهند داشت.

کار نیکی انجام دهید...

کار خوبی برای یک دوست یا یک غریبه انجام دهید. از کسی تشکر کنید. لبخند بزنید. وقت خود را بطور داوطلب اهدا کنید. به یک گروه اجتماعی بپیوندید. همانطور که به دنیای بیرون می نگرید به درون خود نیز نظر اندازید. نگرستن به خود و خوشبختی اتصال یافته تان به یک اجتماع وسیعتر می تواند بشکل باورنکردنی با ارزش باشد و باعث ایجاد روابط با افرادی که در اطراف شما می باشند، شود.

برای کسب اطلاعات در زمینه فرصتهای محلی برای ایجاد "پنج راه" در زندگیتان از وبسایت www.brighton-hove.gov.uk/thefiveways بازدید بعمل آورید.

برای ارزیابی سلامت روان خود، نظرسنجی را در وبسایت www.nhs.uk/tools/pages/wellbeing-self-assessment.aspx امتحان کنید.

اگر شما برای ایجاد تغییرات کوچک در زندگی روزمره خود نیاز به کمک دارید، احتمال دارد از یک مشاور سلامت و تندرستی Health Trainer بهره مند گردید. جهت کسب اطلاعات بیشتر از وبسایت www.brighton-hove.gov.uk/health-trainers دیدن فرمائید، با پست الکترونیکی healthtrainers@brighton-hove.gov.uk مکاتبه کنید یا با شماره تلفن 01273 296877 تماس حاصل نمائید.



زبان شناسان داوطلب اطلاعاتی را در مورد سبک زندگی سالم و خدمات تخصصی ارائه می کنند، در تعیین وقت‌های ملاقات و درک مکالمات کتبی یاری می نمایند. کارکنان خدمات ترجمه ساسکس SIS و کاربران خدمات دیگر را در

BMECP, 10a Fleet Street, Brighton BN1 4ZE

زمان مراجعه در صورت تمایل، از ساعت ۱۱ صبح تا ۱ بعد از ظهر، اولین و سومین سه شنبه هر ماه ملاقات کنید. در صورت نیاز با شماره تلفن زیر تماس بگیرید **01273 234825**

اطلاعات بیشتر

- چنانچه احساس اضطراب، فشار روحی یا افسردگی می کنید، یا در مورد سلامت روان خود دچار به هر گونه نگرانی می باشید، خدمات سلامت تن و روان **Wellbeing Service** قادر به ارائه حمایت می باشد. با شماره تلفن **0300 002 060** تماس حاصل نمائید.
وب سایت www.bics.nhs.uk/patient-information/brighton-andhove-wellbeing-service
- **مؤسسه خیریه مایند Mind** در منطقه برایتون و هوو Brighton & Hove خدمات اطلاعاتی و راهنمایی را در مورد خدمات سلامت روان محلی، حمایت سلامت تن و روان و نحوه دستیابی به کمک کاربردی بطور مثال مساعده‌های مالی، مسکن یا استخدام ارائه می نماید. با شماره تلفن **01273 666950** تماس حاصل نمائید یا از وب سایت www.mindcharity.co.uk/info دیدن فرمائید.
- **مؤسسه خیریه سمریتنز Samaritans** حمایت روحی محرمانه 24 ساعته ای را ارائه می نمایند. چنانچه چیزی شما را آزار می دهد با شماره تلفن **116 123** (این شماره تماس رایگان می باشد) یا **01273 772277** (هزینه تماس با این شماره برابر با هزینه تماس محلی می باشد) تماس حاصل نمائید یا با پست الکترونیکی jo@samaritans.org مکاتبه نمائید یا بین ساعات 10 صبح الی 10 شب به مرکز Dubarry House, Newton Road (near Hove Park Villas), Hove BN3 6AE مراجعه نمائید.
- شما می توانید با پزشک عمومی خود تماس حاصل نمائید یا با خدمات بهداشت ملی **NHS** با شماره **111** تماس بگیرید تا شما را در دستیابی به یک شماره تلفن متخصص سلامت روان یا حمایت رو در رو یاری نماید.
- **تلفن راهنمای سلامت روان ساسکس Sussex Mental Healthline** حمایت و اطلاعاتی را به هر شخصی و کمکیاران آنان که مشکلات سلامت روانی را تجربه می کنند، ارائه می نماید. این مرکز بطور 24 ساعته در تعطیلات آخر هفته و تعطیلات رسمی و از ساعت 5 بعد از ظهر الی 9 صبح روزهای دوشنبه تا جمعه دایر می باشد. با شماره تلفن **0300 500 0101** تماس حاصل نمائید.
- حمایت بحران سلامت روان **Mental health crisis** برای هر شخصی که در خطر آسیب زدن به خود یا دیگران می باشد از طریق خدمات جدید **رسیدگی سریع به سلامت روان Mental Health Rapid Response Service** موجود می باشد. این خدمات جایگزین خدمات رسیدگی اضطراری برایتون Brighton Urgent Response Service (BURS) می باشد و دارای همان شماره تلفن **0300 304 0078** می باشد. این خط تلفن بطور 24 ساعت شبانه روز و هفت روز هفته آماده ارائه خدمات می باشد.
- سینلین **Saneline** یک خدمات راهنمای تلفنی ملی است که حمایت و اطلاعاتی را به هر شخصی که مبتلا به بیماری روانی می باشد، ارائه می نماید، هر روز از ساعت 6 بعد از ظهر الی 11 شب دایر می باشد. با شماره تلفن **0300 304 7000** (هزینه تماس با این شماره برابر با هزینه تماس محلی می باشد) تماس حاصل نمائید.
- چنانچه دچار به افکار خودکشی یا نگران شخص دیگری می باشید، از اپلیکیشن **Stay Alive app** در وبسایت www.prevent-suicide.org.uk بازدید بعمل آورید.