

A jólét 5 titka

Építs emberi kapcsolatokat, élj aktívan, vedd észre, folyamatosan tanulj, adj

„A jólét öt titkát” könnyedén beépítheted hétköznapijaidba. Ha megfogadod ezeket a tanácsokat, akkor segítenek majd, hogy jobban érezd magad a bőrödben és boldogulj a kihívásokkal. Hatékonyságukat kutatások bizonyítják.

Építs emberi kapcsolatokat...

A téged körülvevőkkel. A családotd tagjaival, a barátaiddal, munkatársaiddal és a szomszédaiddal. Otthon, a munkahelyen, az iskolában vagy a helyi közösségben. Gondolj ezekre a területekre életed alapköveiként, és szánj időt kapcsolataid minőségi fejlesztésére. A minőségi kapcsolatok kialakítása mindennapjaidat is jobbá, gazdagabbá teszi.

Élj aktívan...

Rendszeresen sétálj vagy járj el futni. Tölts időt a szabadban. Járj el biciklizni. Játssz játékokat. Kertészkedj. Táncolj. A sport jó közérzetet biztosít. A legfontosabb, hogy találd meg azt a mozgásformát, amit élvezel, és ami képességeidnek, kondíciódnak is megfelel.

Vedd észre...

Légy kíváncsi. Lásd meg az élet szépségeit. Lásd meg a rendhagyó dolgokat. Figyeld meg az évszakok váltakozását. Élvezd minden egyes pillanatot, akár dolgozol, akár ebédelsz vagy a barátaiddal beszélgetsz. Tudatosan figyeld a világot és az érzéseidet. Saját tapasztalataid segítenek kideríteni a számodra fontos dolgokat.

Folyamatosan tanulj...

Próbáld ki új dolgokat. Fedezd fel újra egy korábbi hobbidat. Iratkozz be egy azzal kapcsolatos tanfolyamra. Vállalj új feladatokat a munkádban. Javíts meg egy biciklit. Tanulj meg játszani egy hangszeren vagy tanuld meg, hogyan kell elkészíteni az egyik kedvenc ételedet. Keress egy olyan kihívást, ami motivál és élvezettel tölt el. Az új dolgok elsajátítása nemcsak önbizalmat ad, hanem szórakoztató is.

Adj...

Kedveskedj egy barátodnak vagy egy idegennek. Mondj köszönetet valakinek. Mosolyogj. Vállalj önkéntes munkát. Csatlakozz egy közösséghez. Ahogy figyelsz befelé, ugyanúgy figyelj külső világodra is. Ha egy nagyobb közösség részeként boldognak érzed magad, akkor ez mindenki számára előnyös, és segít, hogy kapcsolatot teremthess a környezetemben élő személyekkel.

Ha szeretnéd megtudni, milyen lehetőségek állnak rendelkezésedre a környékeden az „Öt titok” életedbe való beépítésére, akkor látogass el a következő weboldalra: www.brighton-hove.gov.uk/thefiveways

Ha szeretnéd megtudni, hogy az érzelmi jólét terén most hogy állsz, akkor töltsd ki az ezzel kapcsolatos felmérést az alábbi weboldalon:

www.nhs.uk/tools/pages/wellbeing-self-assessment.aspx

Ha szeretnél segítséget kérni mindennapjaid apránként történő megváltoztatásához, akkor ehhez hasznosnak bizonyulhat egy egészségügyi szakember segítsége. Bővebb információkért látogass el a www.brighton-hove.gov.uk/health-trainers weboldalra vagy érdeklődj a healthtrainers@brighton-hove.gov.uk e-mail címen, illetve az alábbi telefonszámon: **01273 296877**



Önkéntes nyelvészek biztosítanak információkat az egészséges életmódról és a szakszolgáltatásról, valamint segítenek az időpontfoglalásban és a dokumentumok értelmezésében.

Az „SIS” munkatársaival és a szolgáltatást igénybevevő más személyekkel való találkozásra az alábbi címen van lehetőség: **BMECP, 10a Fleet Street, Brighton, BN1 4ZE.**

Szeretettel várunk minden hónap 1. és 3. keddjén 11:00 – 13:00 óra között.

Időpontfoglalás nem szükséges. Szükség esetén a **01273 234825** telefonszámon érthetsz el minket

Bővebb információ

Ha feszültnek, stresszesnek vagy kedvetlennek érzed magad, vagy csak aggályaid vannak mentális jólétteddel kapcsolatban, akkor a **Jóléti Szolgálat** segítségre lehet. Telefonszám: **0300 002 0060**

www.bics.nhs.uk/patient-information/brighton-andhove-wellbeing-service

- A Brighton & Hove **Mind** információs és tanácsadási szolgáltatást nyújt a helyi mentális egészségügyi szolgálatok, a jóléti segítségnyújtás, illetve a gyakorlati segítségnyújtás, vagyis az ellátások, a lakhatás és a foglalkoztatás vonatkozásában. Információkhoz telefonon, a **01273 666950** számon vagy a www.mindcharity.co.uk/info weboldalon juthatsz
- Az információkat bizalmasan kezelő **szamaritánusok** lelkeségély-szolgálata napi 24 órában elérhető. Ha valami bánt, akkor hívd az (ingyenesen hívható) **116 123** vagy a (helyi díjazású) **01273 772277** telefonszámot, írd a jo@samaritans.org e-mail címre vagy 10:00 és 22:00 óra között látogass el az alábbi címre: Dubarry House, Newton Road (a Hove Park Villás közelében), Hove BN3 6AE.
- Felveheted a kapcsolatot **házi orvosoddal** vagy hívhatod az **NHS 111** számot, ahol segítenek mentális egészségügyi szakember telefonos vagy személyes felkeresésében.
- A **Sussex Mentális Egészségügyi Szolgálat** támogatást és tájékoztatást nyújt a mentális egészségügyi problémákkal küzdők, illetve gondozóik számára. Hétfévégén és

ünnepeknakon éjjel-nappal, hétfőtől péntekig pedig 17:00 – 09:00-ig érhető el.
Telefonszám: **0300 500 0101**.

- A mentális egészségügyi válsághelyzet esetén nyújtott segítség minden saját magára vagy másokra esetlegesen veszélyt jelentő személy számára elérhető az új **Mentális Egészségügyi Gyorsszolgálaton keresztül**. Ez a szolgálat veszi át a Brighton Urgent Response Service (Brighton-i Sürgősségi Szolgálat (BURS)) helyét, és ugyanazon a telefonszámon érhető el: **0300 304 0078**. A vonal a nap 24 órájában, a hét minden napján elérhető.
- **A Saneline** egy nemzeti mentális egészségügyi segélyvonal, ahol mentális betegségben érintettek kérhetnek segítséget és tájékoztatást minden nap 18:00 – 23:00 óráig.
Telefonszám: **0300 304 7000** (helyi díjazású).
- Amennyiben öngyilkos gondolataid vannak vagy másvalakiért aggódsz, akkor tekintsd meg a **Stay Alive alkalmazást**a következő weboldalon: www.prevent-suicide.org.uk