

# 5 būdai gyventi geriau

## Bendrauti, būti aktyviems, pastebėti, mokytis, duoti

„Penki būdai gyventi geriau“ yra paprasti veiksmai, kuriuos galite kartoti kas dieną. Jie padės jaustis geriau ir susidoroti su iššūkiais. Jie yra pagrįsti tyrimais.

### **Bendrauti...**

Su žmonėmis aplink. Su šeima, draugais, bendradarbiais ir kaimynais. Namuose, mokykloje, darbe, vietinėje bendruomenėje. Pagalvokite apie šiuos svarbiausius gyvenimo momentus ir skirkite laiko gilinti šiuos santykius. Bendraukite su žmonėmis ir praturtinkite savo kasdieninį gyvenimą.

### **Būti aktyviems...**

Eiti pasivaikščioti ar pabėgioti. Išeiti į lauką. Važinėti dviračiu. Žaisti žaidimus. Dirbti sode. Šokti. Sportas visada suteikia geros nuotaikos. Svarbiausia rasti sau patinkantį užsiėmimą pagal savo mobilumo ir fizinės parengties lygį.

### **Pastebėti...**

Domėkitės. Matykite grožį. Pastebėkite, kas neįprasta. Matykite, kaip keičiasi metų laikai. Mėgautės momentu valgydami, eidami į darbą ar bendraudami su draugais. Matykite ir jauskite pasaulį aplink save. Prisimindami, ką patyrėte, geriau vertinsite tai, kas svarbu ir ką turite.

### **Mokytis...**

Išbandykite ką nors nauja. Vėl atraskite seniai pamirštus dalykus. Užsirašykite į kursus. Darbe paieškokite kokios nors veiklos, kuria anksčiau neužsiėmėte. Suremontuokite dviratį. Išmokite groti muzikos instrumentu ar pasigaminti mėgstamą patiekalą. Užsibrėžkite tikslą, kurio būtų malonu siekti. Mokydamiesi naujų dalykų jausite didesnį pasitikėjimą savimi.

### **Duoti...**

Padarykite ką nors gera draugui ar nepažįstamam žmogui. Padėkokite. Šypsokitės. Skirkite laiko savanoriškai veiklai. Įsijunkite į bendruomenės grupę. Žiūrėkite aplink save ir į save. Matydami savo laimę įsijungiančią į platesnį žmonių ratą jausitės patenkinti savimi ir stiprinsite ryšį su kitais žmonėmis.

Norėdami daugiau sužinoti apie šias galimybes, apsilankykite [www.brighton-hove.gov.uk/thefiveways](http://www.brighton-hove.gov.uk/thefiveways)

Įvertinkite savo emocinę būklę atlikdami testą čia: [www.nhs.uk/tools/pages/wellbeing-self-assessment.aspx](http://www.nhs.uk/tools/pages/wellbeing-self-assessment.aspx)

Jei norite pagalbos, jums gali padėti asmeninis sveikatos treneris. Daugiau informacijos rasite svetainėje [www.brighton-hove.gov.uk/health-trainers](http://www.brighton-hove.gov.uk/health-trainers) el. paštu [healthtrainers@brighton-hove.gov.uk](mailto:healthtrainers@brighton-hove.gov.uk) arba tel. 01273 296877

Savanoriai lingvistai teikia informaciją apie sveiką gyvenseną, specialistų paslaugas, padeda užsirašyti į susitikimus ir suprasti dokumentus.

Susitikite su SIS darbuotoju ir kitais žmonėmis, kurie naudojami mūsų paslaugomis:

**BMECP, 10a Fleet Street, Brighton, BN1 4ZE.**

Lauksime jūsų **nuo 11.00 am iki 1.00 pm kiekvieno mėnesio 1-ą ir 3-ią antradienį**,  
Užsirašyti nereikia. Susisieki su mumis tel. **01273 234825**

## Papildoma informacija

Jei jaučiate stresą, nerimą ar abejojate dėl savo psichinės būklės, **Wellbeing Service** gali jums padėti. Skambinkite tel. **0300 002 0060**

[www.bics.nhs.uk/patient-information/brighton-andhove-wellbeing-service](http://www.bics.nhs.uk/patient-information/brighton-andhove-wellbeing-service)

- **Atkreipkite dėmesį, kad** Brighton ir Hove teikia informaciją apie psichinės sveikatos tarnybas, gyvenimo būdo palaikymo paslaugas bei praktinę pagalbą dėl darbo ir gyvenimo. Tel. **01273 666950** arba apsilankykite [www.mindcharity.co.uk/info](http://www.mindcharity.co.uk/info)

- **Samariečiai** teikia emocinę pagalbą telefonu visą parą.. Jei kas nors kelia nerimą, skambinkite **116 123** (nemokamai) arba **01273 772277** (mokamai), rašykite [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org) arba nuo 10 am iki 10 pm apsilankykite adresu Dubarry House, Newton Road (near Hove Park Villas), Hove BN3 6AE.

- Su **gydytoju** susisieki arba paskambinite **NHS 111** tuo atveju, jei jums reikalinga specialisto pagalba.

- **Sussex Mental Healthline** teikia pagalbą ir informaciją žmonėms, turintiems problemų su psichine sveikata. Ji veikia visą parą savaitgaliais ir išveginėmis dienomis, o nuo pirmadienio iki penktadienio - nuo 5 pm iki 9 am. Skambinkite **0300 500 0101**.

- Žmonėms, kurie kelia pavojų sau ir aplinkiniams, siūlome naudotis **Mental Health Rapid Response Service**. Ji pakeičia Brighton Urgent Response Service (BURS) ir naudojasi tuo pačiu telefono numeriu **0300 304 0078**. Linija veikia visą parą.

- **Saneline** teikia pagalbą ir informaciją asmenims, kenčiantiems nuo psichinių sutrikimų, nuo 6 pm iki 11 pm kiekvieną dieną. Skambinkite **0300 304 7000** (mokamai).

- Jei jūs ar artimasis galvoja apie savižudybę, naudokitės **Stay Alive programa** [www.prevent-suicide.org.uk](http://www.prevent-suicide.org.uk)