

幸福的五种方式

积极交往，多做运动，保持敏锐，学无止境，乐于奉献

“幸福的五种方式”是您可在日常生活中培养的五种好习惯。这五种习惯可帮助您生活更幸福，与同事相处更融洽。这是有研究依据的。

积极交往.....

与身边的人交朋友。与亲人、好友、同事和邻居保持良好联系。无论是在家中、在工作地点、在学校还是在本地社区中。意识到建立稳固的人际关系是您一生仰赖的基础，投入时间发展人际关系。建立这些人际关系可巩固和丰富您的日常生活。

多做运动.....

出门散步或跑步。户外活动。骑骑车。玩玩游戏。打理花园。跳跳舞。锻炼能让您通体舒畅。最重要的是，找到一种您非常喜爱，又符合您运动和健身水平的体育运动。

保持敏锐.....

充满好奇。发现生活中的美。注意不平凡的细节。关注季节的变化。品味当下，无论您是在通勤的路上、在吃午餐还是在与朋友闲聊。体察您周围的世界和您的感受。一日三省，您将发现真正值得珍视的东西。

学无止境.....

尝试新的东西。重新发掘旧日的兴趣。参加感兴趣的课程。尝试转换工作中承担的职责。修好自行车。学习一种乐器，或学习如何烹制您最喜欢的食物。设置一个您乐于挑战的目标。学习新技能不仅充满乐趣，更能令您充满自信。

乐于奉献.....

为朋友或陌生人做一件好事。向他人表达感谢之情。面带微笑。积极参与志愿活动。加入一个社区团体。关注外面精彩的世界，也关注内心纯粹的灵魂。将您与您的幸福和更广阔的社区联系在一起，将使您充满愉悦和喜乐，并与周围的人建立更密切的联系。

欲了解在日常生活中培养“五种方式”的本地机会，
请访问www.brighton-hove.gov.uk/thefiveways

欲评估您的心理健康，试试这个测试：
www.nhs.uk/tools/pages/wellbeing-self-assessment.aspx

如果您需要帮助来对您的日常生活做出改变，一名健康培训师也许能帮上忙。欲了解更多信息，请访问www.brighton-hove.gov.uk/health-trainers 发送电子邮件至 healthtrainers@brighton-hove.gov.uk 或致电 01273 296877



担任自愿者的语言学者提供关于健康生活方式和专业服务的信息，并帮助预约和理解文件。在下列地址会见 SIS 工作人员和其他服务用户：**BMECP, 10a Fleet Street, Brighton, BN1 4ZE**。

欢迎您在**每个月的第 1 个和第 3 个星期二上午 11.00 - 下午 1.00 期间**的任何时间来访，无需预约。如果您需要联系我们，请致电：**01273 234825**

其他信息

如果您感到焦虑、压抑或情绪低落，或对自己的心理健康有任何疑问，**Wellbeing Service (幸福健康服务)**可为您提供帮助。致电**0300 002 0060**。

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

- Brighton & Hove的**Mind**提供有关本地心理健康服务、健康支持和如何获得福利、住房或就业方面实用帮助的信息和咨询服务。致电**01273 666950**或访问www.mindcharity.co.uk/info
- **Samaritans**提供全天24小时的保密心理咨询支持。如果有人骚扰您，请致电**116 123**（免费电话）或**01273 772277**（按本地话费收费），发送电子邮件至**jo@samaritans.org**，或在早10点至晚10点间拜访Dubarry House，地址为Newton Road（近Hove Park Villas），Hove BN3 6AE。
- 您可联系您的**GP**或致电**NHS 111**电话以帮助您获得专家心理健康电话服务或面对面支持服务。
- **Sussex Mental Healthline (苏塞克斯心理健康热线)**为任何正在受到心理健康问题困扰的人士及其看护者提供支持和信息。该电话周一至周五晚5点至早9点开放，周末和节假日全天24小时开放。致电**0300 500 0101**。
- 针对有人可能伤害自己或他人的情况，您可通过新开通的**Mental Health Rapid Response Service (心理健康快速响应服务)**获得心理健康危机支持。该服务将取代原本的Brighton Urgent Response Service(BURS)（布莱顿紧急响应服务），电话号码不变，仍为**0300 304 0078**。该电话全年24小时无休。
- **Saneline**是全国性的心理健康服务热线，为受到心理疾病困扰的人士提供支持和信息，每天晚6点至晚11点开放。致电**0300 304 7000**（按本地话费收费）。
- 如果您有自杀的念头，或担心有人可能自杀，请查看www.prevent-suicide.org.uk上的**Stay Alive**应用程序