

## 5 Sposobów na dobre samopoczucie

**Nawiąż kontakt, Bądź aktywny, Bądź uważny, Ucz się nieustannie, Dawaj z siebie**

„5 sposobów na dobre samopoczucie” to proste działania, które możesz włączyć do swojego codziennego życia. Pomogą Ci lepiej się poczuć i stawiać czoła wyzwaniom. Opierają się na badaniach naukowych.

### **Nawiąż kontakt...**

Z ludźmi dookoła. Z rodziną, znajomymi, kolegami z pracy i sąsiadami. W domu, w pracy, w szkole lub w swojej lokalnej społeczności. Myśl o tych kontaktach, jako o fundamentach Twojego życia i zainwestuj czas w ich budowanie. Więzy te będą Cię codziennie wspierać i wzbogacać Twoje życie.

### **Bądź aktywny...**

Wybierz się na spacer lub idź pobiegać. Wyjdź z domu. Wskocz na rower. Zagraj w coś. Zajmij się ogrodem. Tańcz. Ćwiczenia fizyczne sprawiają, że poczujesz się lepiej. Co najważniejsze, znajdź aktywność fizyczną, która odpowiada Twojemu poziomowi mobilności i sprawności.

### **Bądź uważny...**

Bądź ciekawy. Dostrzegaj piękno. Skomentuj to, co niezwykłe. Zauważ zmieniające się pory roku. Ciesz się chwilą – czy to spacerem do pracy, posiłkiem czy rozmową ze znajomymi. Bądź świadomy otaczającego Cię świata i własnych uczuć. Zaduma nad własnymi doświadczeniami pomoże docenić to, co jest dla Ciebie ważne.

### **Ucz się nieustannie...**

Spróbuj czegoś nowego. Odzyskaj dawne hobby. Zapisz się na kurs. Podejmij się nowego zadania w pracy. Napraw rower. Naucz się grać na instrumencie albo gotować ulubioną potrawę. Wyznacz sobie cel, którego osiągnięcie sprawi Ci przyjemność. Uczenie się nowych rzeczy doda Ci pewności siebie i przyniesie mnóstwo radości.

### **Dawaj z siebie...**

Zrób coś miłego dla znajomego lub kogoś obcego. Podziękuj komuś. Uśmiechnij się. Udostępnij swój czas. Dołącz do grupy w lokalnej społeczności. Kieruj swoją uwagę na zewnątrz i do wewnątrz siebie. Dostrzeganie relacji między Tobą i Twoim szczęściem a szerszą społecznością jest ogromnie satysfakcjonujące i pozwala tworzyć więzi z ludźmi dookoła.

Aby uzyskać informacje o tym, jak możesz wdrożyć „5 sposobów na dobre samopoczucie” w życie w swojej społeczności, wejdź na stronę:

[www.brighton-hove.gov.uk/thefiveways](http://www.brighton-hove.gov.uk/thefiveways)

Aby ocenić własny stan emocjonalny, skorzystaj z ankiety na stronie:

[www.nhs.uk/tools/pages/wellbeing-self-assessment.aspx](http://www.nhs.uk/tools/pages/wellbeing-self-assessment.aspx)

Jeżeli chcesz uzyskać pomoc w zakresie wprowadzania niewielkich zmian w codziennym życiu, wsparcie doradcy ds. zdrowia (Health Trainer) może być pomocne. Więcej

Polish

informacji na stronie: [www.brighton-hove.gov.uk/health-trainers](http://www.brighton-hove.gov.uk/health-trainers) E-mail: [healthtrainers@brighton-hove.gov.uk](mailto:healthtrainers@brighton-hove.gov.uk) Tel.: 01273 296877



Wolontariusze Lingwiści (Volunteer Linguists) zapewniają informacje dotyczące zdrowego stylu życia i specjalistycznych usług, pomagają w umawianiu wizyt oraz tłumaczeniu treści dokumentów. Mogą Państwo spotkać się z pracownikami Usług Tłumaczy w Hrabstwie Sussex SIS oraz innymi osobami korzystającymi z naszych usług w/na **BMECP, 10a Fleet Street, Brighton, BN1 4ZE** Możesz przyjść o każdej porze pomiędzy 11.00 - 13.00 w 1 i 3 wtorek każdego miesiąca. Jeśli chcesz się z nami skontaktować proszę zadzwoń pod 01273 234825

## Dodatkowe informacje

Jeśli odczuwasz niepokój, stres czy przygnębienie lub masz jakiegokolwiek obawy dotyczące swojego samopoczucia psychicznego, pomoc możesz uzyskać od **Wydziału ds. dobrostanu (Wellbeing Service)** 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)

- Organizacja **Mind** w Brighton i Hove zapewnia informacje i porady w zakresie lokalnych świadczeń dot. zdrowia psychicznego, wsparcia w zakresie dobrego samopoczucia oraz tego, jak uzyskać pomoc praktyczną (świadczenia socjalne, warunki mieszkaniowe czy poszukiwanie pracy). Tel.: 01273 666950 [www.mindcharity.co.uk/info](http://www.mindcharity.co.uk/info)
- Organizacja **Samaritans** oferuje całodobowe poufne wsparcie emocjonalne. Jeżeli coś Cię niepokoi, zadzwoń pod bezpłatny numer 116 123 lub pod numer 01273 772277 (koszt połączenia lokalnego); E-mail: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org) lub odwiedź biuro w godz. 10:00 – 22:00 pod adresem Dubarry House, Newton Road (obok Hove Park Villas), Hove, BN3 6AE.
- Możesz skontaktować się z **lekarzem rodzinnym (GP)** lub zadzwonić pod numer **NHS 111**, aby uzyskać dostęp do specjalistycznego wsparcia telefonicznego lub bezpośredniego w zakresie zdrowia psychicznego.
- **Infolinia Zdrowia Psychicznego w Sussex (Sussex Mental Healthline)** oferuje informacje i wsparcie wszystkim osobom, które doświadczają problemów zdrowia psychicznego i ich opiekunom. Infolinia jest czynna całą dobę w weekendy i święta, zaś od 17:00 do 21:00 od poniedziałku do piątku. Nr telefonu: 0300 500 0101.
- Wsparcie kryzysowe w zakresie zdrowia psychicznego dla osób, którym grozi ryzyko wyrządzenia sobie lub innym krzywdy, jest dostępne dzięki nowemu **Zespołowi szybkiego reagowania ds. Zdrowia Psychicznego (Mental Health Rapid Response Service)**. Zastępuje on Brighton Urgent Response Service (BURS) i korzysta z tego samego numeru telefonu: 0300 304 0078. Wsparcie kryzysowe dostępne jest przez telefon 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu.
- **Saneline** to krajowa infolinia zdrowia psychicznego oferująca wsparcie i informacje wszystkim osobom, które borykają się z chorobami psychicznymi. Infolinia jest czynna codziennie między 18:00 a 23:00 pod numerem 0300 304 7000 (koszt połączenia lokalnego).
- Jeżeli masz myśli samobójcze lub obawiasz się o inną osobę, skorzystaj z aplikacji **Stay Alive** na stronie [www.prevent-suicide.org.uk](http://www.prevent-suicide.org.uk)