

5 căi către bunăstare

Conectează-te, fii activ, observă, continuă să înveți, oferă „Cinci căi către bunăstare” sunt acțiuni simple pe care le poți construi în viața de zi cu zi. Ele te pot ajuta să te simți mai bine și să faci față provocărilor. Ele se bazează pe dovezi de cercetare.

Conectează-te...

Cu oamenii din jurul tău. Cu familia, prietenii, colegii și vecinii. Acasă, la serviciu, la școală sau în comunitatea locală. Gândește-te la aceștia ca la niște pietre de temelie ale vieții tale și investește timp în dezvoltarea lor. Construirea acestor conexiuni te va sprijini și te va îmbogăți în fiecare zi.

Fii activ...

Fă o plimbare sau aleargă. Ieși afară. Mergi pe bicicletă. Joacă un joc. Grădinărește. Dansează. Exercițiile te fac să te simți bine. Cel mai important, găsește o activitate fizică care îți place și care se potrivește cu nivelul tău de mișcare și fitness.

Observă...

Fii curios. Vezi lucrurile frumoase. Observă ceea ce este neobișnuit. Observă anotimpurile în schimbare. Savurează momentul, indiferent dacă mergi la muncă, ei masa de prânz sau discuți cu prietenii. Fii conștient de lumea din jurul tău și de ceea ce simți. Reflectarea asupra experiențelor tale te va ajuta să apreciezi ceea ce contează pentru tine.

Continuă să înveți...

Încearcă ceva nou. Redescoperă un interes vechi. Înscrie-te la acel curs. Asumă-ți o altă responsabilitate la locul de muncă. Repară o bicicletă. Învăță să cânti la un instrument sau cum să prepari mâncarea preferată. Propune-ți o provocare realizarea căreia te va face să te bucuri. Învățarea unor lucruri noi te va face mai încrezut în sine, și de asemenea, îți va aduce satisfacție.

Oferă...

Fă ceva frumos pentru un prieten sau un străin. Mulțumește pe cineva. Zâmbește. Oferă-ți timp. Alătură-te unui grup comunitar. Privește în interior și la exterior. Văzându-te pe tine și pe fericirea ta, asociată cu o comunitate mai largă, poate fi incredibil de recompensator și creează legături cu oamenii din jurul tău.

Pentru a afla despre oportunitățile locale de a construi „Cinci căi” în viața ta, accesează www.brighton-hove.gov.uk/thefiveways

Pentru a-ți evalua propria bunăstare emoțională, încearcă sondajul la www.nhs.uk/tools/pages/wellbeing-self-assessment.aspx

Dacă dorești ajutor în a face mici schimbări în viața de zi cu zi, poți găsi un trainer de sănătate. Pentru mai multe informații, accesează www.brighton-hove.gov.uk/health-

[trainers](#), expediază un email la healthtrainers@brighton-hove.gov.uk sau apelează 01273 296877

sussexinterpretingservices

Lingviștii voluntari oferă informații despre stilurile de viață sănătoase și despre serviciile specialiștilor, ajută la programarea întâlnirilor și înțelegerea documentației.

Fă cunoștință cu personalul SIS și utilizatorii altor servicii la: **BMECP, 10a Fleet Street, Brighton, BN1 4ZE.**

Vino oricând între orele **11.00am - 1.00pm în prima și a treia zi de marți a fiecărei luni**, Nu este necesară nicio programare. Dacă ai nevoie să ne contactezi, te rugăm să suni la numărul **01273 234825**

Mai multe informații

Dacă te simți anxios, stresat sau deprimat sau te preocupă bunăstarea ta mentală,

Wellbeing Service te poate ajuta. Telefon **0300 002 0060**

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

- **Mind** în Brighton & Hove oferă un serviciu de informare și consiliere cu privire la serviciile locale de sănătate mintală, asistență pentru bunăstare și acces la ajutor practic, adică beneficii, locuințe sau locuri de muncă. Telefon **01273 666950** sa accesează

www.mindcharity.co.uk/info

- **Samaritans** oferă sprijin emoțional 24 de ore, confidențial. Dacă ceva de preocupă, sună la **116 123** (acest număr este gratuit) sau **01273 772277** (taxe locale), email jo@samaritans.org sau vino între orele 10:00 și 21:00 la adresa Dubarry House, Newton Road (lângă Hove Park Villas), Hove BN3 6AE.

- Îl poți contacta pe **GP** personal sau poți suna la numărul **NHS 111** pentru a te ajuta să accesezi telefonul specializat pentru sănătatea mintală sau asistența față-în-față.

- **Sussex Mental Healthline** oferă suport și informații pentru oricine se confruntă cu probleme de sănătate mintală și îngrijitorii acestora. Este deschis 24 de ore la sfârșit de săptămână și în zilele de sărbătoare, iar de luni până vineri între orele 17:00 și 9:00. Telefon **0300 500 0101**.

- Asistența în criza de sănătate mintală pentru oricine care este în pericol de a se răni pe ei înșiși sau pe alții este disponibil prin intermediul noului serviciu **Mental Health Rapid Response**. Acest serviciu înlocuiește serviciul Brighton Urgent Response (BURS) și folosește același număr de telefon **0300 304 0078**. Linia este deschisă 24 de ore pe zi și șapte zile pe săptămână.

- **Saneline** este o linie de asistență națională pentru sănătatea mintală, care oferă sprijin și informații pentru oricine este afectat de boli mintale, deschis în fiecare zi, între orele 18:00 și 23:00. Telefon 0300 304 7000 (taxe locale).
- Dacă ai gânduri de sinucidere sau ești preocupat de altcineva, vezi aplicația **Stay Alive** la www.prevent-suicide.org.uk