

5 путей к благополучию

Общайтесь, ведите активный образ жизни, будьте наблюдательны, продолжайте учиться, помогайте другим

«Пять путей к благополучию» — это простые действия, которые можно включить в свою повседневную жизнь. Они придадут вам уверенность и помогут справиться с проблемами. Эффективность этих действий подтверждена научными исследованиями.

Общайтесь...

С окружающими. С семьей, друзьями, коллегами и соседями. Дома, на работе, в школе или с жителями своего района. Рассматривайте отношения с другими людьми как краеугольные камни вашей жизни и уделяйте время их развитию. Налаживание этих связей обогатит вашу повседневную жизнь и станет для вас источником поддержки.

Ведите активный образ жизни...

Пойдите на прогулку или пробежку. Выйдите на улицу. Покатайтесь на велосипеде. Займитесь игровыми видами спорта. Занимайтесь садом. Танцуйте. Физические упражнения улучшают самочувствие. Самое главное — найти для себя тот вид физической деятельности, который вам нравится и соответствует уровню вашей подготовки.

Будьте наблюдательны...

Проявляйте интерес. Замечайте прекрасное вокруг себя. Обращайте внимание на необычные вещи. Наблюдайте за сменой времен года. Наслаждайтесь каждым моментом: когда вы идете на работу, обедаете или общаетесь с друзьями. Осознанно воспринимайте окружающий мир и свои ощущения. Прислушайтесь к своим впечатлениям — и вы поймете, что для вас действительно важно.

Продолжайте учиться...

Попробуйте что-нибудь новое. Откройте для себя заново прошлые увлечения. Запишитесь на курсы. Возьмите на себя другие обязанности на работе. Почините велосипед. Научитесь играть на музыкальном инструменте или готовить свои любимые блюда. Поставьте перед собой цель, достижение которой доставляло бы радость. Изучение нового принесет вам уверенность и сделает вашу жизнь более интересной.

Помогайте другим...

Сделайте что-нибудь приятное для друга или постороннего человека. Поблагодарите кого-нибудь. Улыбнитесь. Предложите свою помощь. Присоединитесь к общественной группе в своем районе. Помогайте себе, помогая другим. Чем больше вы делаете для других, тем больше вас наполняет ощущение счастья, притягивая к вам окружающих.

Чтобы узнать о местных возможностях включить «Пять путей» в свою жизнь, посетите страницу www.brighton-hove.gov.uk/thefiveways

Чтобы оценить свое психологическое благополучие, примите участие в опросе на странице www.nhs.uk/tools/pages/wellbeing-self-assessment.aspx

Если вам сложно самостоятельно вносить небольшие изменения в свою повседневную жизнь и нужна помощь, возможно, вам будут полезны услуги тренера по здоровому образу жизни. Для получения более подробной информации посетите страницу www.brighton-

Russian

hove.gov.uk/health-trainers, напишите на эл. почту healthtrainers@brighton-hove.gov.uk или позвоните по номеру **01273 296877**

sussex interpreting services

Лингвисты-волонтеры предоставляют информацию о здоровом образе жизни и об услугах специалистов, помогают назначить встречу и разобраться в документах. Вы можете познакомиться с сотрудниками SIS и другими пользователями наших услуг по адресу: **ВМЕСР, 10a Fleet Street, Brighton, BN1 4ZE** Приходите в любое время между **11.00 ч. - 13.00ч. в 1-й и 3-й вторник каждого месяца**. Если Вам нужно связаться с нами, пожалуйста, звоните **01273 234825**

Подробнее

Если вас гнетет чувство беспокойства, вы испытываете напряжение, подавленность или какие-либо сомнения по поводу своего психического состояния, **служба заботы о физическом и психологическом благополучии (Wellbeing Service)** может оказать вам поддержку. Тел. **0300 002 0060**

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

- **Благотворительная организация Mind** in Brighton & Hove предоставляет информацию о местных службах охраны психического здоровья, оказывает поддержку, предлагает консультации по вопросам психического благополучия и практической помощи, то есть о получении льгот, жилья или работы. Звоните по номеру **01273 666950** или посетите сайт www.mindcharity.co.uk/info
- **Организация Samaritans** предлагает конфиденциальную психологическую помощь круглосуточно. Если вас что-то беспокоит, звоните по номеру **116 123** (бесплатно) или **01273 772277** (согласно местным тарифам), пишите на эл. почту jo@samaritans.org или приходите с 10:00 до 22:00 в Dubarry House, Newton Road (рядом с Hove Park Villas), Hove BN3 6AE.
- Вы можете обратиться к своему **семейному врачу** или позвонить по номеру **NHS 111**, чтобы вам дали телефон специалиста по психическому здоровью или рассказали, куда прийти на личную консультацию.
- Телефонная служба **Sussex Mental Healthline** предлагает поддержку и информацию тем, у кого есть проблемы с психическим здоровьем, и их опекунам. Служба работает круглосуточно в выходные и праздничные дни и с 17:00 до 9:00 с понедельника по пятницу. Звоните по номеру **0300 500 0101**.
- Тем, кто находится в кризисном состоянии и рискует навредить себе или другим, предлагает поддержку новая служба экстренной психологической помощи **Mental Health Rapid Response Service**. Эта служба заменила службу экстренной помощи Брайтона (Brighton Urgent Response Service, BURS) и использует тот же номер телефона: **0300 304 0078**. Линия работает 24 часа в сутки без выходных.
- **Saneline** — это национальная телефонная линия психологической помощи, которая предлагает поддержку и информацию всем, кто страдает от психических заболеваний. Работает каждый день с 18:00 до 23:00. Звоните по номеру **0300 304 7000** (действуют местные тарифы).
- Если вас посещают мысли о самоубийстве или вы беспокоитесь о ком-либо еще, смотрите приложение **Stay Alive** на сайте www.prevent-suicide.org.uk

Russian