

5 spôsobov, ako dosiahnuť duševnú pohodu

Bud'te v kontakte, bud'te aktívny, bud'te všímavý, neustále sa učte, dávajte

„5 spôsobov, ako dosiahnuť duševnú pohodu“ sú jednoduché činnosti, ktoré sa môžu stať súčasťou Vášho každodenného života. Môžu Vám pomôcť cítiť sa lepšie a vyriešiť Vaše problémy. Sú založené na výsledkoch viacerých výskumov.

Bud'te v kontakte...

.. s ľuďmi okolo Vás. S rodinou, priateľmi, kolegami a susedmi. Doma, v práci, v škole alebo vo Vašej miestnej komunite. Vnímajte ich ako základné piliere svojho života a investujte čas do ich rozvoja. Nadväzovaním takýchto kontaktov získate každodennú podporu a obohatíte svoj život.

Bud'te aktívny...

Chod'te sa prejsť alebo zabehať si. Chod'te von. Bicyklujte. Zahrajte si hru. Pracujte v záhradke. Tancujte. Vďaka cvičeniu sa budete cítiť dobre. Najdôležitejšie je, aby ste prišli na to, akú fyzickú aktivitu máte radi a aká aktivita vyhovuje vašej úrovni pohyblivosti a kondície.

Bud'te všímavý...

Bud'te zvedavý. Zapozerajte sa na krásu okolo Vás. Všimajte si nezvyčajné veci. Všimajte si, ako sa menia ročné obdobia. Vychutnajte si každú chvíľku, či už cestou do práce, pri obede alebo v rozhovore s priateľmi. Uvedomujte si svet okolo seba a to, čo cítite. Uvažovaním o svojich skúsenostiach zistíte, na čom Vám skutočne záleží.

Neustále sa učte...

Vyskúšajte niečo nové. Vráťte sa k svojej starej záľube. Prihláste sa na kurz. Prevezmite inú zodpovednosť v práci. Opravte bicykel. Naučte sa hrať na nejaký nástroj alebo uvariť Vaše obľúbené jedlo. Stanovte si výzvu, po ktorej dosiahnutí budete mať dobrý pocit. Učením sa nových vecí sa stanete sebavedomejším a zábavnejším.

Dávajte...

Urobte niečo pekné pre Vášho priateľa alebo cudzieho človeka. Poďakujte niekomu. Usmejte sa. Venujte svoj čas dobrovoľníckej práci. Pripojte sa ku skupine v rámci Vašej komunity. Pozerajte sa von aj dovnútra. Ak budete seba a Vaše šťastie vnímať v spojení so širšou komunitou, môže to byť neveriteľne odmeňujúce a vytvoríte si spojenie s ľuďmi okolo Vás.

Ak chcete zistiť, aké príležitosti pre začlenenie týchto „5 spôsobov“ do Vášho života máte vo svojom okolí, pozrite www.brighton-hove.gov.uk/thefiveways

Ak chcete posúdiť svoju vlastnú emocionálnu pohodu, otestujte sa na

www.nhs.uk/tools/pages/wellbeing-self-assessment.aspx

Ak chcete, aby Vám niekto pomohol pri zavádzaní malých zmien do Vášho každodenného života, môžete sa obrátiť na zdravotného trénera. Pre viac informácií navštívte www.brighton-hove.gov.uk/health-trainers, pošlite email na healthtrainers@brighton-hove.gov.uk alebo zavolajte na **01273 296877**



Dobrovoľní lingvisti poskytujú informácie o zdravom životnom štýle a službách špecialistov, pomáhajú so stretnutiami a vyznajú sa v administratíve.

So zamestnancami SIS a inými užívateľmi našich služieb sa môžete stretnúť na adrese: **BMECP, 10a Fleet Street, Brighton, BN1 4ZE.**

Prídte kedykoľvek medzi **11:00 – 13:00 každý 1. a 3. utorok v mesiaci**. Nie je potrebné dohodnúť si stretnutie. Ak nás chcete kontaktovať, zavolajte nám na číslo **01273 234825**

Viac informácií

Ak pociťujete úzkosť, ste v strese, cítite sa vyčerpaný alebo máte akékoľvek obavy v súvislosti s Vaším duševným zdravím, **Služba duševnej pohody** Vám môže pomôcť. Telefón: **0300 002 0060**

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

- **Mind** v Brightone a Hove ponúka informácie a poradenstvo v súvislosti s miestnymi službami duševného zdravia, podporou duševného zdravia a o tom, ako možno získať praktickú pomoc, t.j. dávky sociálneho zabezpečenia, bývanie alebo zamestnanie. Telefón: **01273 666950** alebo navštívte www.mindcharity.co.uk/info
- **Samaritáni** ponúkajú 24-hodinovú dôvernú emocionálnu podporu. Ak Vás niečo trápi, zavolajte na číslo **116 123** (bezplatné volania) alebo **01273 772277** (miestne poplatky), pošlite email na adresu jo@samaritans.org alebo sa zastavte v čase medzi 10:00 a 22:00 na adrese Dubarry House, Newton Road (blízko k Hove Park Villas), Hove BN3 6AE.
- Môžete kontaktovať Vášho **všeobecného lekára** alebo zavolať na číslo **Národnej zdravotnej služby (NHS) 111**, aby Vám pomohli získať prístup k špecializovaným telefónnym službám pre duševné zdravie alebo k podpore tvárou v tvár.
- **Linka pre duševné zdravie v Sussexe (Sussex Mental Healthline)** poskytuje podporu a informácie každému, kto má problémy s duševným zdravím, ako aj tým, ktorí sa o takýchto ľudí starajú. Je otvorená 24 hodín denne počas víkendov a štátnych sviatkov a od 17:00 do 9:00 od pondelka do piatku. Telefón: **0300 500 0101**.
- Podpora krízy v oblasti duševného zdravia pre osoby, u ktorých je riziko ublíženia vlastnej osobe alebo iným ľuďom je k dispozícii prostredníctvom novej **Služby rýchlej odpovede v**

oblasti duševného zdravia (Mental Health Rapid Response Service). Táto služba nahrádza Službu rýchlej odpovede v Brightone (Brighton Urgent Response Service, BURS) a využíva to isté telefónne číslo: **0300 304 0078**. Linka je otvorená 24 hodín denne, sedem dní v týždni.

- **Saneline** je národná linka pomoci pre duševné zdravie, ktorá poskytuje podporu a informácie každému, kto trpí duševnou chorobou. Je otvorená každý deň od 18:00 do 23:00. Telefón: **0300 304 7000** (miestne poplatky).
- Ak máte samovražedné myšlienky, alebo sa v tejto súvislosti bojíte o niekoho iného, pozrite si **Aplikáciu Zostaň nažive** na www.prevent-suicide.org.uk