

İyi olmanın 5yolu

Bağlantı kurun, Aktif olun, Fark edin, Öğrenmeye devam edin, Verici olun

'İyi olmanın beş yolu' günlük yaşamınıza dahil edebileceğiniz basit faaliyetlerden oluşur. Kendinizi daha iyi hissetmenize ve zorluklarla başa çıkabilmenize yardımcı olur. Araştırılmış kanıtlara dayanırlar.

Bağlantı kurun ...

Etrafınızdaki insanlarla. Ailenizle, arkadaşlarınızla, meslektaşlarınızla ve komşularınızla. Evde, işte, okulda ve toplumunuzda. Bunları hayatınızdaki dönüm noktaları olarak düşünün ve geliştirmek için zamanınızı buna yatırım yapın. Bu bağlantıları kurmanız sizi hergün destekler ve zenginleştirir.

Aktif olun...

Yürüyüşe çıkın veya koşun. Dışarıya adım atın. Bisiklet sürün. Oyun oynayın. Bahçeyle uğraşın. Dans edin. Egzersiz yapmanız kendinizi iyi hissettirecektir. En önemliside, hoşunuza giden, durumunuza ve sağlığınıza uygun fiziksel bir aktivite keşfedin.

Fark edin ...

Meraklı olun. Güzellikleri görün. Alışılmadıkları fark edin. Değişen mevsimlerin farkına varın. İşe yürürken, yemek yerken veya arkadaşlarınızla konuşurken, anı yaşayın. Etrafınızdaki dünyanın ve hissettiklerinizin farkına varın. Tecrübelerinize bakmanız, sizin için önemli olan şeylerin kıymetini anlamanıza yardımcı olur.

Öğrenmeye devam edin ...

Yeni birşey deneyin. Eski bir ilgi alanınızı tekrar keşfedin. O kursa yazılın. İş yerinizde yeni bir sorumluluk üstlenin. Bir bisiklet tamir edin. Bir müzik aleti çalmayı öğrenin veya en sevdiğiniz yemeği pişirmeyi. Başarmaktan zevk duyacağınız bir hedef koyun. Yeni şeyler öğrenmek hem kendinize olan güveninizi arttırır, hemde eğlenceli olur.

Verici olun...

Bir arkadaşınıza veya yabancı birine güzel bir jest yapın. Birisine teşekkür edin. Gülümseyin. Zamanınızı gönüllü olarak verin. Bir toplum grubuna katılın. Gözünüz hem dışarda hem içerde olsun. Kendinizi ve mutluluğunuzu, toplumla bağlantılı görmeniz inanılmaz ödüllendirici olur ve etrafınızdaki insanlarla bağlantı kurmanızda yardımcı olur.

Hayatınıza bu 'Beş Yönü' koymanızda yardımcı olacak yerel olanaklar için, şu internet sitesine bakınız www.brighton-hove.gov.uk/thefiveways

Duygusal sağlığınıza değerlendirmeniz için şu internet adresindeki anketi deneyin www.nhs.uk/tools/pages/wellbeing-self-assessment.aspx

Günlük yaşantınızda küçük değişiklikler yapmak için yardım isterseniz, bir Sağlık Koçu'nu faydalı bulabilirsiniz. Ayrıntılı bilgi için,

Turkish

www.brighton-hove.gov.uk/health-trainers

internet adresine girip, healthtrainers@brighton-hove.gov.uk adresine eposta yazabilirsiniz veya telefon açabilirsiniz **01273 296877**

sussexinterpretingservices

Gönüllü Dilbilimciler, sağlıklı yaşam tarzları ve uzmanlık hizmetleri hakkında bilgi vermek, randevu alımında ve evrak işlerini anlamalarında yardımcı olurlar. SIS personeli ve diğer hizmet kullanıcıları ile ... **BMECP, 10a Fleet Street, Brighton, BN1 4ZE. Ayın 1. 3. Salı günleri saat 11.00 - 13.00 arası İstedığınız zaman gelebilirsiniz 'da tanışın.** Eğer bize ulaşmanız gerekirse lütfen şu numarayı arayın **01273 234825**

Daha fazla bilgi

Şayet kendinizi endişeli, stresli veya durgun hissediyorsanız, yada ruh sağlığınızla ilgili her hangi bir kaygınız varsa **Wellbeing Service** size destek sunabilir. Telefon **0300 002 0060** www.bics.nhs.uk/patient-information/brighton-andhove-wellbeing-service

- **Mind** Brighton & Hove, yerel ruh sağlığı hizmetleri hakkında bilgi ve danışmanlık, iyi olmak üzerine destek ve pratik yardımlara nasıl ulaşabileceğiniz konularında yardım sunmaktadır, örneğin, devlet refah yardımları, konut yada çalışmak üzerine olan yardımlar gibi . Telefon **01273 666950** veya şu internet sitesine bakın www.mindcharity.co.uk/info
- **Samaritans** 24 saat gizli duygusal destek tedarik eder. Şayet herhangi bir şey sizi üzse **116 123** 'ü arayın (bu numara ücretsizdir) veya **01273 772277** 'yi arayın (yerel ücret), email jo@samaritans.org eposta yazın veya sabah 10 akşam 10 arası Dubarry House, Newton Road (near Hove Park Villas), Hove BN3 6AE adresine randevusuz gelin.
- **Mahalle doktorunuzu (GP)** veya **NHS 111**'i arayarak, uzman ruh sağlığı telefon hattını veya yüz yüze olan destek servisine ulaşmak için yardım isteyebilirsiniz.
- **Sussex Mental Health (ruh sağlığı hattı)** ruh sağlık problemleri yaşayan herkese ve onların bakıcılarına, destek ve bilgi sunmaktalar. Hafta sonları ve resmi tatil günlerinde 24 saat açık, hafta içi Pazartesi ile Cuma günleri arası akşam 5'ten sabah 9'a kadar açıktır. Telefon **0300 500 0101**.
- Kendilerine veya başkalarına zarar verebilecek durumda olan insanlara, ruh sağlığı kriz desteği, yeni olan **Mental Health Rapid Response Service (Ruh Sağlığı Hızlı Yardım Servisi)** tarafından sunulmaktadır. Bu servis daha önce Brighton Urgent Response Service (BURS) olarak bilinen servisin yerine geçmiş ve aynı telefon numarasını kullanmaya devam etmektedir **0300 304 0078** Bu hat haftanın yedi günü 24 saat açıktır.
- **Saneline** ulusal ruh sağlığı yardım hattıdır. Ruh sağlığı sorunları olan herkese destek ve bilgi sunar. Her akşam 6'dan gece 11'e kadar hizmet verir. Telefon **0300 304 7000** (yerel ücret).
- İntihar etmeyi düşünüyorsanız veya bir başkası için endişeleniyorsanız, şu internet sitesinde www.prevent-suicide.org.uk **Stay Alive app** bölümüne bakınız.