



# شش راه برای ارتقای تندرستی شما

عیبی ندارد که انسان طی دوره‌های پرچالش حالش خوب نباشد.

بسیاری از افراد نسبت به وضعیت کنونی احساس اضطراب دارند و شاید نگران دوستان و خانواده‌هایشان در دیگر نقاط جهان باشند. این برهه برای همه پرچالش و نامشخص است، اما عده‌ای به‌خاطر شرایط شخصی‌شان اوضاع را دشوارتر می‌بینند.

بعضی‌هایمان در مقطع کنونی احساس سردرگمی و بلا تکلیفی می‌کنیم، و بسیاری از ما ضمن احساس تنهایی، برایمان دشوار است که از عزیزانمان دور باشیم. طبیعی است که چنین احساساتی داشته باشیم، چرا که هیچ‌کدام از ما انسان‌های فراطبیعی نیستیم.

حال بیش از هر مقطع زمانی دیگری، می‌خواهیم همه اهالی لندن با هر محل تولدی و با هر زبان مادری بدانند که تنها نیستند، و برای هر شرایط سختی که در آن قرار دارید کمک‌هایی قابل دسترسی می‌باشد.

احساس نگرانی و استرس امری طبیعی است، اما واقعاً حائز اهمیت است که به سلامتی و تندرستی‌مان تا جای ممکن توجه کنیم. هدف از سند جاری این بوده که به افراد در غلبه بر این دوران پرچالش کمک کند. فرقی ندارد که در خوابیدن مشکل دارید، یا تمرکز برایتان سخت است، یا نسبت به سلامت‌تان مضطرب هستید یا حتی احساس امنیت نمی‌کنید، در هر صورت کمک‌هایی قابل دسترسی است.

در اینجا امیدواریم مجموعه‌ای منتخب از اقداماتی را بیابید که با انجام آنها بتوانید سلامت‌تان را حفظ کنید و ضمناً با روش‌هایی مفید برای دریافت پشتیبانی در مواقع دشوار آشنا شوید. این کاری است مشترک از Thrive LDN و Doctors of the World UK با همکاری شهرداری لندن.

یادتان باشد که شما تنها نیستید — همه ما در یک قایق نشسته‌ایم. پزشک عمومی‌تان آماده کمک به شما در خصوص نگرانی‌هایتان است. چنانچه در دسترسی به خدمات سلامت نیازمند راهنمایی هستید برای ثبت نام نزد یکی از پزشکان عمومی نیاز به پشتیبانی دارید، با خط راهنمایی **Doctors of the World** به شماره زیر تماس بگیرید:

0808 1647 686 (خط رایگان، دوشنبه‌ها تا جمعه‌ها از 10 صبح الی 12 ظهر)

## نکات و راهنمایی‌های ما <

1. با دیگران در ارتباط  
باشید... چه با تلفن،  
پیامک، رسانه‌های  
اجتماعی، نوشتن  
نامه یا لبخند زدن به  
همسایه‌هایتان.



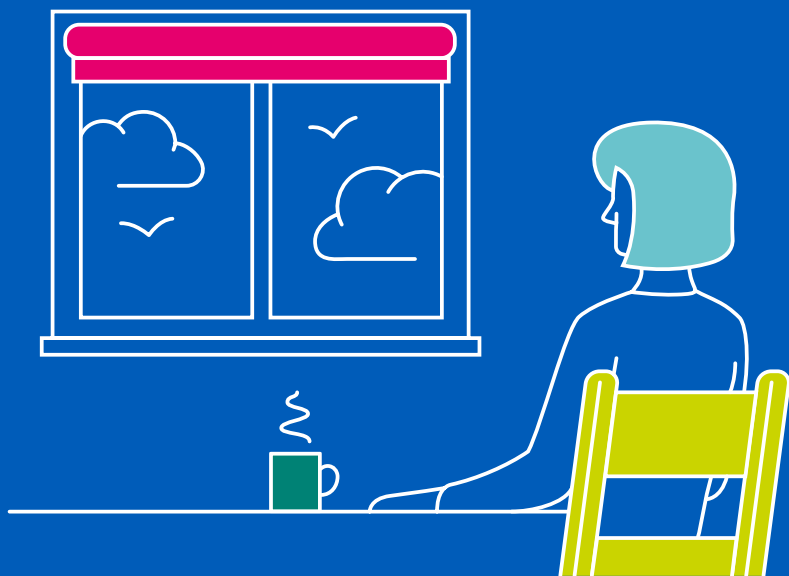


خیلی از ماها دل‌مان برای دیدن خانواده و دوستان و شرکت در فعالیت‌های معمول تنگ خواهد شد، اما یادتان باشد که این شرایط موقتی است.

حفظ ارتباط‌هایمان از اهمیت برخوردار است. با برقراری ارتباط با خانواده و دوستان، نظراتتان را به اشتراک بگذارید و گفتگویی داشته باشید.

اگر دسترسی به اینترنت دارید، در وبسایت [www.campaigntoendloneliness.org](http://www.campaigntoendloneliness.org) نکاتی از دوستانمان مشاهده کنید.

# 2. آرامش تان را حفظ کنید، اوضاع بهتر خواهد شد.





احساس اضطراب و نگرانی در مورد چیزهایی که حس می کنید خارج از کنترل شماست طبیعی است.

سعی کنید بر اعصابتان مسلط شوید، نفس های عمیق بکشید؛ این کار کمک می کند بار احساسات منفی کم شود.

اگر شما یا یک فرد مورد اعتمادتان به اینترنت دسترسی دارد، به آدرس [www.good-thinking.uk](http://www.good-thinking.uk) سر بزنید تا در آنجا از ابزارهای دیجیتال مورد تأیید NHS برای کمک به مدیریت اضطراب، کج خلقی، مشکلات خواب و استرس به صورت رایگان برخوردار شوید. همچنین می توانید به آدرس مراجعه کنید:

[www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home](http://www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home)

3. با خودتان مهربان  
باشید، برای انجام  
کارهای لذت بخش  
وقت پیدا کنید.





چه عیبی دارد که خودتان را به چیزهایی که موجب خنده و حال خوب می‌شود مهمان کنید.

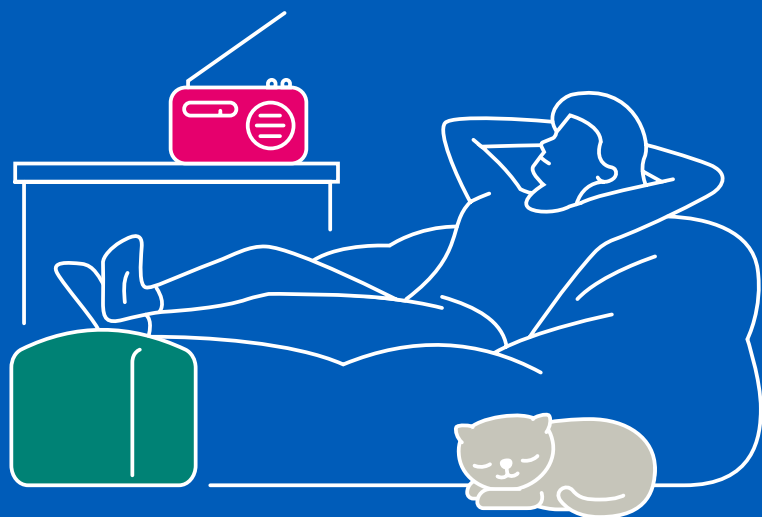
یک نوشیدنی داغ برای خودتان درست کنید، فیلم تماشا کنید، کتاب بخوانید، یا جدول حل کنید. فعالیت خیریه در گروه‌های کمک‌رسانی دوطرفه در محل‌تان یا دیگر گروه‌های محلی در منطقه‌تان را امتحان کنید.

به خودتان سخت نگیرید.

مهم است که موفقیت‌هایتان و چیزهایی که برایتان ارزشمند هستند را بپذیرید، هرچقدر هم که کوچک باشند. می‌توانید یک دفترچه قدردانی تهیه کنید و دو سه مورد از این چیزها را هر شب قبل از خواب در آن بنویسید.



# 4. در گوش دادن، تماشا کردن یا خواندن اخبار و قفهای بیاندازید.





طبیعی است که نسبت به اتفاقات داخل بریتانیا و کشور مبدأتان احساس اضطراب داشته باشید.

اگر دسترسی به اینترنت دارید، می‌توانید راهنمای به‌روز دولت و NHS را به زبان خودتان در وبسایت Doctors of the World مشاهده کنید:  
[www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information](http://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information)

همچنین می‌توانید اطلاعات مختص لندن را در انواع مختلف زبان‌ها در اینجا بیابید:

[www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language](http://www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language)

با این حال، کم کردن از بار بیش‌ازحد اطلاعات در حفظ سلامت‌تان نقش خواهد داشت.

در خواندن یا گوش دادن به اخبار منفی، وقفه‌ای بیاندازید. حتماً میزان دریافت اخبار روزانه را برای خودتان محدود کنید چراکه پوشش خبری بیش از حد هم می‌تواند موجب استرس یا اضطراب شما شود.

# 5. تکانی به خود بدهید و راه‌های مختلفی برای فعال ماندن بیابید.





فعال بودن باعث کاهش استرس می‌شود و به خواب بهتر کمک می‌کند.

اگر دسترسی به باغی دارید یا بیرون رفتن از خانه جهت ورزش کردن برایتان خطری ندارد، کمی از هوای تازه استفاده کنید و به پیاده‌روی یا دو بروید.

اگر بیرون رفتن و گشتن برایتان آسان یا ممکن نیست، هرچند بار و هرچقدر ممکن است در فضای بسته تحرک داشته باشید.

روش‌های مختلف اضافه کردن فعالیت و تحرک فیزیکی به روال روزانه‌تان را کشف کنید و آن روش‌هایی که برایتان مناسب‌تر است را بیابید.

6. اگر حالتان خوب  
نیست، امکان دریافت  
کمک وجود دارد.





موقعی پیش می‌آید که اوضاع بسیار سخت می‌شود. پشتیبانی برای هر شرایط سختی که در آن قرار دارید ارائه می‌شود؛ همچنان امید هست و شما تنها نیستید. برای مشاوره و پشتیبانی در خصوص موضوعات گوناگون، از جمله مصرف الکل یا هرگونه ماده دیگر، می‌توانید با پزشک عمومی‌تان (پزشک خانواده‌تان) تماس بگیرید. اگر پزشک عمومی ندارید، مبادا Doctors of the World تماس بگیرید تا در یافتن یک پزشک عمومی در نزدیکی محل زندگی‌تان به شما کمک کنند: 0808 1647 686 (خط رایگان، دوشنبه‌ها تا جمعه‌ها از 10 صبح الی 12 ظهر)

اگر احساس می‌کنید موضوع نیازمند بحث به گونه‌ای فوری است، با NHS 111 تماس بگیرید.

البته دقت فرمایید که همه کمک‌ها و راهنمایی‌ها متأسفانه به زبان شما ارائه نمی‌شود، اما امیدواریم راهنمای حاضر شامل ترکیبی از خدمات پشتیبانی و روش‌های کسب مشاوره باشد.

خط‌تلفن‌های زیر مشاوره رایگان و محرمانه ارائه می‌دهند:

**Samaritans**: با شماره 116 123 تماس بگیرید تا داوطلبان Samaritans به مشکلات و نگرانی‌های شما گوش دهند.

**SHOUT**: برای کسب پشتیبانی در رابطه با هرگونه نگرانی مربوط به سلامت و تندرستی، به سرویس پیامکی Shout به شماره 85258 پیامک بزنید.

**CRUSE**: با شماره‌گیری 0808 808 1677، داوطلبان مجرب به کلیه داغ‌دیدگان و آنهایی که یکی از عزیزانشان را از دست داده‌اند پشتیبانی و مشاوره عاطفی ارائه خواهند داد.

---

اگر به‌خاطر حضوری فردی در خانوارتان معذب هستید یا احساس ناامنی می‌کنید و به مشاوره یا پشتیبانی نیاز دارید، با شماره زیر تماس بگیرید: خط مشاوره Solace Women به شماره 0808 802 5565 یا ایمیل [advice@solacewomensaid.org](mailto:advice@solacewomensaid.org)، یا تماس با خط مشاوره Respect Men به شماره 0808 801 0327 یا ایمیل [info@mensadvice.org.uk](mailto:info@mensadvice.org.uk)

---

اگر در بریتانیا پناهنده هستید و نیاز به مشاوره یا پشتیبانی دارید، می‌توانید خدمات موجود در محل‌تان را در آدرس [www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services](http://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services) مشاهده کنید.

اگر در بریتانیا پناهجو هستید و به مشاوره و پشتیبانی نیاز دارید، با Migrant Help به شماره 0808 8010 503 تماس بگیرید یا به وبسایت [www.migranthelpuk.org](http://www.migranthelpuk.org) مراجعه فرمایید.

# درباره ما...

**Doctors of the World UK** یک مؤسسه خیریه است که با مدیریت کلینیکی در شرق لندن از لحاظ دسترسی امن و برابر به خدمات بهداشتی درمانی از بیماران انگلیس دفاع می کند. کار ما بر افراد محروم همچون مهاجران تهی دست، کارگران جنسی و افراد فاقد آدرس ثابت تمرکز دارد.

[www.doctorsoftheworld.org.uk](http://www.doctorsoftheworld.org.uk)

---

**Thrive LDN** حاصل مشارکت بین خدمات عمومی NHS لندن، شهرداری لندن، شوراهای شهر، و مؤسسات خیریه بوده و هدف آن ارتقای سلامت روان برای همه افراد است. ما با جمعی از شرکا و افراد مشارکت داریم تا لندن را ترغیب کنیم که در مورد سلامت روان و تندرستی در محله هایمان، خانواده هایمان، گروه های دوستانه و محل کار به تفکر و صحبت کردن بپردازند.

[www.thriveldn.co.uk](http://www.thriveldn.co.uk)

---

**شهرداری لندن** مسئول است که لندن را برای بازدیدکنندگان، ساکنان و شاغلان حاضر در این شهر به مکانی بهتر تبدیل کند. طی دوره شیوع ویروس کرونا، مراقبت از سلامت جسمانی و روانی مان از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

[www.london.gov.uk](http://www.london.gov.uk)

SUPPORTED BY

**MAYOR OF LONDON**

**#LondonTogether**