

KROKI W KIERUNKU LEPSZEGO ZDROWIA PSYCHICZNEGO

CZYM JEST ZDROWIE PSYCHICZNE?

Twoje zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne i zmagają się z nim wszyscy, niezależnie od płci, pochodzenia etnicznego, kultury, przekonań religijnych, zawodu czy statusu. Czasami jest ono źle rozumiane lub trudno o nim mówić.



Właściwe zdrowie psychiczne pomaga nam żyć, podejmować dobre decyzje i budować relacje. Nie zawsze jednak cieszymy się dobrym zdrowiem psychicznym.

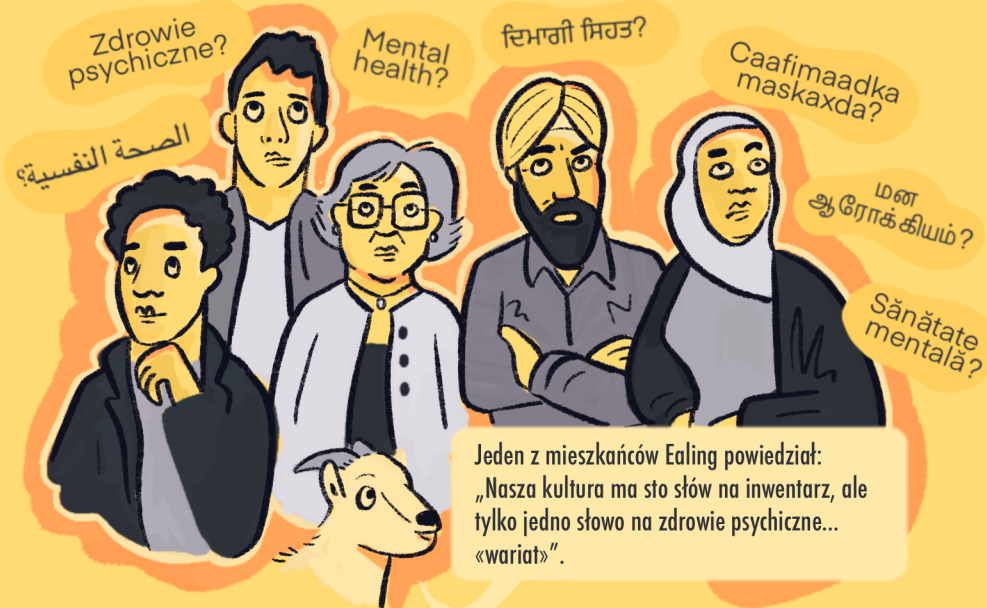
co jest ze mną nie tak?



Na pewnym etapie życia większość z nas ma okresy gorszego zdrowia psychicznego. Często może to być tak samo złe lub gorsze niż choroba fizyczna.



Rzeczy takie jak problemy finansowe, praca, mieszkalnictwo, relacje i doświadczenia z przeszłości mogą wpływać na nasze zdrowie psychiczne. Istnieją jednak sposoby, aby sobie z tym poradzić, a nawet osiągnąć poprawę.



Jeden z mieszkańców Ealing powiedział: „Nasza kultura ma sto słów na inwentarz, ale tylko jedno słowo na zdrowie psychiczne... «wariat»”.

JAK MOGĘ ZADBAĆ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE?

Istnieje pięć kroków, które każdy z nas może wprowadzić do swojego codziennego życia, aby poprawić swoje zdrowie psychiczne. Wymieniono je poniżej wraz z kilkoma przykładami. Możesz mieć inne pomysły, które są bardziej zgodne z Twoimi przekonaniami lub stylem życia. Więcej informacji, w tym o tym, jak możesz zastosować te kroki w swojej sprawie znajdziesz na stronie www.good-thinking.uk.



ZŁAP KONTAKT

- Znajdź czas dla rodziny
- Zorganizuj dzień z przyjaciółmi
- Zaangażuj się w działalność lokalnej społeczności



ZACHOWAJ AKTYWNOŚĆ

- Wyjdź na zewnątrz do jednego z parków Ealing
- Przejdź pieszo część lub całą drogę do pracy
- Wykonuj ćwiczenia, które sprawiają Ci przyjemność



DAWAJ

- Zrób komuś filiżankę herbaty
- Spędź czas z przyjaciółmi lub krewnymi, którzy potrzebują wsparcia
- Okazuj życzliwość



ZWRACAJ UWAGĘ

- Wczuj się w otaczający Cię świat z empatią
- Poświęć czas na refleksję nad tym, co poszło dobrze każdego dnia



UCZ SIĘ

- Znajdź nowe hobby, które będzie dla Ciebie wyzwaniem
- Ugotuj nowy posiłek
- Naucz się nowej umiejętności

JAK MOGĘ POMÓC INNYM?

Otwarcie rozmawiaj z rodziną i przyjaciółmi o ich zdrowiu psychicznym. Jeśli wygląda na to, że zmagają się z problemami, zapytaj ich, jak się czują i daj im przestrzeń do opowiedzenia swojej historii. Spróbuj zrozumieć, jak się czują. Używaj wspierającego języka i daj im znać, że nie są sami.



ZDROWIE PSYCHICZNE DOTYCZY NAS WSZYSTKICH
Zacznijmy rozmawiać i słuchać siebie nawzajem



Jeśli potrzebujesz wsparcia, skontaktuj się z Ealing Advice Service. Zeskanuj kod QR lub zadzwoń pod numer 020 8578 8429

