

# 5 способів покращити своє психічне здоров'я

1



## РУХАЙТЕСЯ

- Йдіть на прогулянку або на пробіжку.
- Виходьте на вулицю.
- Катайтеся на велосипеді.
- Пограйте в гру.
- Займіться садом.
- Танцюйте.
- Вправи змусять вас почуватися добре.
- Найголовніше – знайти для себе фізичні вправи, які вам сподобаються, і які відповідатимуть вашому рівню фізичної підготовки.

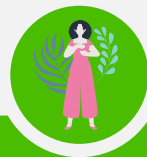
2



## СПІЛКУЙТЕСЯ

- Спілкуйтеся з оточуючими людьми. З родиною, друзями, колегами та сусідами.
- Вдома, на роботі, в школі або у вашій місцевій громаді.
- Розглядайте це як фундамент вашого життя та вкладайте час на його побудову. Побудова цих зв'язків підтримуватиме та збагачуватиме вас щодня.

3



## БУДЬТЕ УВАЖНІ

- Будьте допитливими.
- Звертайте увагу на прекрасне.
- Помічайте незвичне.
- Помічайте як змінюються пори року.
- Насолоджуйтесь моментом незалежно від того, чи йдете ви на роботу, обідаєте або розмовляєте з друзями.
- Будьте уважні до навколишнього світу та своїх відчуттів.
- Усвідомлення вашого досвіду допоможе вам оцінити, що для вас важливо.

4



## НАВЧАЙТЕСЯ

- Спробуйте щось нове.
- Знову займіться улюбленою справою.
- Запишіться на курси.
- Візьміть на себе інший обов'язок на роботі.
- Відремонтуйте велосипед.
- Навчіться грати на інструменті або готувати улюблену їжу.
- Вигадайте собі завдання, з яким ви б із задоволенням впорались. Вивчення нового зробить вас більш впевненими та задоволеними.

5



## ДОПОМАГАЙТЕ

- Зробіть щось приємне для друга чи незнайомця.
- Подякуйте комусь.
- Усміхайтесь.
- Займіться волонтерством.
- Приєднайтеся до спільноти.
- Дивіться не лише назовні, а й усередину.
- Відчуйте себе щасливим та взаємодіяти з широкою спільнотою, може бути неймовірно корисним і створює відносини з оточуючими людьми.

Вирішіть  
невирішені  
питання

Такі проблеми, як **БОРГ, ПРОБЛЕМИ У СТОСУНКАХ, ТЯЖКА ВТРАТА**, можуть змусити людей відчувати себе самотніми і серйозно впливають на їх психічне здоров'я та добробут. Доступна допомога. Відвідайте сайт «Connect to Support Lincolnshire», щоб дізнатися, що доступно у вашому регіоні, і отримати допомогу щодо проблем, які вас стримують.

# Допомога від Лінкольншира

## РУХАЙТЕСЯ

- **Lets Move Lincolnshire** - дізнатися про клуби/заходи
- **One You Lincolnshire** - допоможуть вам стати більш активними та відмовитися від шкідливих звичок
- **Walks in Lincolnshir** - досліджуйте Лінкольншир, тут є понад 140 пішохідних маршрутів
- **Active Lincolnshire** - можливості для активного способу життя

## СПІЛКУЙТЕСЯ

- **Connect to Support Lincolnshire** - пошук місцевих заходів поблизу
- **Family Service Directory** - ігри та дозвілля для будь-якого віку
- **Shine Lincolnshire** - організація має мережу громадських груп, які пропонують веселі та підтримуючі заходи по всьому Лінкольнширу

## БУДЬТЕ УВАЖНІ

- **Mindfulness** - допоможуть вам цінувати людей і оточення навколо вас
- **Every Mind Matters** - тут можна отримати поради щодо гарного самопочуття та подолання марних думок
- **Lincolnshire Libraries** - безкоштовний доступ до надихаючих книг, аудіо- та електронних книг

## НАВЧАЙТЕСЯ

- **Family Service Directory** та **2Aspire.org.uk** - для кар'єри, тренінгу та навчання
- **LPFT Recovery College** та **MindEd.org.uk** - для безкоштовного доступу до курсів покращення самопочуття
- **FutureLearn** - безкоштовні онлайн-курси від провідних університетів
- Пошук місцевих курсів у Google або соціальних мережах, напр. приготування їжі, садівництво

## ДОПОМАГАЙТЕ

- **Voluntary Centre Services** - допоможуть знайти для вас найкращі можливості
- **Social Prescribers** – можуть з'єднати вас із громадськими службами, щоб покращити ваше здоров'я та самопочуття



Якщо ви переживаєте за своє або чиєсь психічне здоров'я

Служби психічного здоров'я та підтримки для дітей, молоді, дорослих, батьків/опікунів  
Перейдіть на сайт [www.lpft.nhs.uk](http://www.lpft.nhs.uk)