

5 путей к хорошему психическому здоровью

1



БУДЬТЕ АКТИВНЫМ

- Пойдите на прогулку или пробежку.
- Выйдите на улицу.
- Покатайтесь на велосипеде.
- Поиграйте в игру.
- Займитесь садоводством.
- Потанцуйте.
- Упражнения помогают хорошо себя чувствовать.
- Самое главное — найти физическую активность, которая вам нравится и которая соответствует вашему уровню подвижности и физической подготовки.

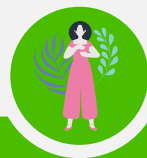
2



ОБЩАЙТЕСЬ

- общайтесь с окружающими вас людьми. С семьей, друзьями, коллегами и соседями.
- Дома, на работе, в школе или в местном сообществе.
- Считайте их краеугольными камнями своей жизни и вкладывайте время в их развитие. Создание таких связей будет поддерживать и обогащать вас каждый день.

3



ЗАМЕЧАЙТЕ

- Будьте любознательны.
- Постигайте прекрасное.
- Отмечайте необычное.
- Замечайте смену времен года.
- Наслаждайтесь моментом по пути на работу, во время обеда или при разговоре с друзьями.
- Будьте внимательны к окружающему миру и своим ощущениям.
- Размышления о своем опыте помогут вам оценить то, что для вас важно.

4



ПРОДОЛЖАЙТЕ УЧИТЬСЯ

- Попробуйте что-то новое.
- Откройте для себя старые интересы.
- Запишитесь на этот курс.
- Возьмите другую ответственность на работе.
- Почините велосипед.
- Научитесь играть на инструменте или готовить любимое блюдо.
- Поставьте перед собой задачу, от выполнения которой вы получаете удовольствие. Изучение новых вещей придаст вам уверенность, а также доставит удовольствие.

5



ПОМОГАЙТЕ

- Сделайте что-нибудь приятное для друга или незнакомца.
- Поблагодарите кого-нибудь.
- Улыбайтесь.
- Станьте волонтером.
- Вступите в общественную группу.
- Смотрите не только наружу, но и внутрь.
- Видеть себя и свое счастье связанными с обществом в целом может быть невероятно полезно и создает связь с окружающими вас людьми.

Решайте нерешенные вопросы

Такие проблемы, как **ДОЛГИ, ПРОБЛЕМЫ В ОТНОШЕНИЯХ, ТЯЖЕЛЫЕ УТРАТЫ**, могут заставить людей чувствовать себя одинокими и серьезно повлиять на их психическое здоровье и благополучие. Помощь доступна — посетите сайт 'Connect to Support Lincolnshire', чтобы узнать о доступных в вашем регионе вариантах и получить помощь в решении проблем, которые вас сдерживают.

В Линкольшире вам помогут...

БУДЬТЕ АКТИВНЫМ

- **Lets Move Lincolnshire** — для получения информации о клубах/мероприятиях
- **One You Lincolnshire** — чтобы помочь вам стать более активными и отказаться от вредных привычек
- **Walks in Lincolnshire** — исследуйте Линкольншир, здесь более 140 пешеходных маршрутов
- **Active Lincolnshire** — возможности для активного образа жизни

ОБЩАЙТЕСЬ

- **Connect to Support Lincolnshire** — поиск местных мероприятий рядом с вами
- **Family Service Directory** — для организации игр и досуга для всех возрастов
- **Shine Lincolnshire** — сеть общественных групп, обеспечивающих веселые и полезные мероприятия по всему Линкольнширу

ЗАМЕЧАЙТЕ

- **Mindfulness** — чтобы помочь вам ценить людей и окружающую среду вокруг вас
- **Every Mind Matters** — это отличное место, где можно получить советы по улучшению самочувствия и помощь в борьбе с вредными мыслями
- **Lincolnshire Libraries** — бесплатный доступ к вдохновляющим книгам, аудио- и электронным книгам

ПРОДОЛЖАЙТЕ УЧИТЬСЯ

- **Family Service Directory** и **2Aspire.org.uk** — для карьеры, тренингов и обучения
- **LPFT Recovery College** и **MindEd.org.uk** — для бесплатного доступа к курсам по улучшению самочувствия
- **FutureLearn** — бесплатные онлайн-курсы от лучших университетов
- Поиск в Google или социальных сетях местных курсов, например, по кулинарии, садоводству

ПОМОГАЙТЕ

- **Voluntary Centre Services** — могут помочь найти нужные возможности
- **Social Prescribers** — могут соединить вас с общественными службами для улучшения вашего здоровья и благополучия



Если вы беспокоитесь о своем или чужом психическом здоровье

Услуги и поддержка в области психического здоровья для детей, подростков, взрослых, родителей/опекунов
Перейдите на сайт www.lpft.nhs.uk