

عزيزي المقيم في كامدن،
من الجيد ألا تشعر بالرضا خلال الأوقات الصعبة. انظر أدناه للتعرف على مجموعة من
الأشياء التي يمكنك القيام بها، والدعم المتاح الآن.



1 كن لطيف مع نفسك

ابحث عن وقت لفعل شيء تستمتع به

لا بأس أن تعامل نفسك بالأشياء التي تجعلك تبتسم وتجعلك تشعر بالرضا.

استمر في التعلم ...

جرب شيئاً جديداً. أعد اكتشاف اهتمام قديم. قم بالتسجيل في تلك الدورة. تحمل مسؤولية مختلفة في العمل. أصحح دراجة. تعلم العزف على آلة موسيقية، أو كيفية طهي طعامك المفضل. ضع تحدياً ستستمتع بتحقيقه. إن تعلم أشياء جديدة سيجعلك أكثر ثقة، بالإضافة إلى كونه ممتعاً.

إعطي ...

افعل شيئاً لطيفاً من أجل صديق أو قريب. أشكر شخص. إبتسم. تطوع بوقتك. انضم إلى مجموعة مجتمعية. ابحث، في الخارج وكذلك في الداخل. يمكن أن يكون ربط نفسك بالمجتمع الأوسع مجزياً بشكل لا يصدق وسيخلق اتصالات مع الأشخاص من حولك. للحصول على أفكار للتطوع بوقتك، تفضل بزيارة www.camden.gov.uk/volunteering-covid19

قم بالملاحظة ...

كن فضولياً. إقبض على مشهد جميل. لاحظ الغير مألوف. لاحظ تغير الفصول. استمتع باللحظة، سواء كنت تتناول الغداء أو تتحدث إلى صديق على الهاتف. كن على دراية بالعالم من حولك وما تشعر به. سيساعدك التفكير في تجاربك على تقدير ما يهملك.



2 تواصل مع الآخرين

عن طريق الهاتف أو الرسائل النصية أو وسائل التواصل الاجتماعي أو اكتب رسالة أو ابتسم لجيرانك

كثير منا يرى عائلتنا وأصدقائنا أقل ولا يشاركون في العديد من أنشطتنا المعتادة.

من المهم أن نظل على اتصال. تواصل مع العائلة والأصدقاء لمشاركة أفكارك والدراسة.

هل تعلم أن هناك خدمات متاحة لتوصيلك 3 بالآخرين؟

تقدم Age UK خدمة صداقة عبر الهاتف للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 60 عامًا - اتصل بالرقم 72390400 020 لمزيد من المعلومات. هناك أيضًا مجموعة من الخدمات الأخرى لجميع الأعمار لمزيد من الطرق للتواصل مع الآخرين، تفضل بزيارة <https://camdencareschoices.camden.gov.uk/practical-information-for-staying-at-home/befriending>



3 ابق نشيطا

ابحث عن طرق مختلفة للبقاء نشطاً

أن تكون نشيطاً يقلل من التوتر ويساعدنا على النوم بشكل أفضل وهو أمر رائع لمعنوية الذات وتقدير الذات أيضاً.

إذا كان بإمكانك الوصول إلى حديقة أو يمكنك زيارة منتزهك المحلي، فاحصل على بعض الهواء النقي واذهب للمشي أو الجري لمدة 20 دقيقة على الأقل.

هل تعلم أن هناك أشياء يمكنك القيام بها إذا لم يكن من الممكن أن تكون

نشطاً في الخارج؟
إذا لم يكن الخروج والتحرك أمراً سهلاً أو ممكناً بالنسبة لك، فاستمر في التنقل داخل المنزل كثيراً أو بقدر ما تستطيع. من المهم وجود روتين تمرين يمكنك القيام به في المنزل.

أن تكون نشطاً لا يجب أن يكون مخيفاً. ابدأ صغيراً وابتعد عن شيء يناسبك على موقع [the One You](http://theoneyoucamden.org/topic/walk-more) على oneyoucamden.org/topic/walk-more

4

مخاوف المال

يتوفر الدعم لمساعدتك في إدارة مخاوف الديون والمال



3. الخلو من الديون لندن
0800 808 5700

www.debtfree.london

4. مركز ماري وارد القانوني

7269 5455 020 / 020 7269 0292

Debadvice@marywardlegal.org.uk

www.marywardlegal.org.uk

إذا كنت قلقًا بشأن المال أو كنت بحاجة إلى التحدث عن المزايا التي تحصل عليها، فإن المشورة المجانية والنزيهة متاحة:

1. خدمة المشورة المالية

0800 138 1677

moneyadvice.service.org.uk

2. نصيحة المواطنين كامدن

0300 330 1157

camden.cabservice.org.uk

5

الصعوبات الشخصية

المساعدة متاحة إذا كنت تواجه صعوبة شخصية أو تعاني من انخفاض الدخل



إذا كنت تعاني من ضائقة مالية شديدة وتحتاج إلى مدفوعات طارئة لدفع فواتير الخدمات العامة أو شراء الطعام، يمكنك الاتصال بـ Camden Council على 020 7974 4444 (الخيار 9).

إذا وجدت نفسك في حاجة ماسة أو شخصية، فهناك دعم ومعلومات متاحة لك.

6

إذا لم تكن بخير

المساعدة متاحة إذا لم تكن على ما يرام



إذا كنت تعاني من أزمة في الصحة العقلية ولا تشعر أنه يمكنك الحفاظ على سلامتك الآن، فابحث عن دعم متخصص عاجل في مجال الصحة العقلية عن طريق الاتصال بخط الأزمات على الرقم 0800 917 3333 (24 ساعة × 7 أيام)، إذا كان طارئاً ولا يمكنك الانتظار، يجب عليك الاتصال بالرقم 999. يمكنك أيضاً الاتصال بطبيبك العام وطلب موعد طارئ.

تُمكن **Talk for Health** الأشخاص من إنشاء مجموعات نقاش و / أو المشاركة فيها بدعم كلاً من رفاهيتك ورفاهية الآخرين. تعرف على ما يحدث على mailchi.mp/talkforhealth/whats-happening-this-week-at-talk-for-health-4645529

هل تبحث عن خدمة مجانية عبر الإنترنت لدعم الرفاهية لطفلك؟

Kooth هي خدمة دعم للصحة العقلية عبر الإنترنت آمنة ومجهولة المصدر للأطفال والشباب. تحقق من ذلك على www.kooth.com/

لقد كانت هذه سنة صعبة للغاية ويمكن أن تكون الأمور صعبة في بعض الأحيان. الدعم متاح لكل ما تمر به - هناك أمل وأنت لست وحدك.

هل تجد صعوبة في التعامل مع التوتر أو القلق أو الاكتئاب أو الأرق؟

يمكن أن يساعدك التحدث عن مشاكلك حقاً. يوفر **iCope** دعماً مجانيًا وسريًا.

للإحالة الذاتية، قم بزيارة www.icope.org.uk

nhs.uk أو اتصل على 020 3317 6670

(من الاثنين إلى الجمعة، من 9 صباحاً إلى 5 مساءً). هناك أيضاً مجموعة

من الموارد عبر الإنترنت في good-thinking.uk/ و www.mentalhealthcamden.co.uk/