

Sesli Not 1:

Hello/ greetings in local language, my name is Duru from the IMECE Women's Centre and I would like to share with you some tips to..

Bu zorlu zamanlarda sađlık ve esenliđinize dikkat edin

Toplumumuz için pandemi son derece zorlu bir dönem oldu. Aylarca süren kapanmalar ve sosyal mesafelerden sonra hepimiz bitkin düştük, ailemizi ve arkadaşlarımızı özlüyoruz, iş ve para konusunda endişeliyiz, dışarıya pek çıkamıyoruz.

Covid-19'un zihinsel, fiziksel ve duygusal sağlığımız üzerinde büyük bir etkisi oldu. Stresliyiz, hüsrana uğradık, moralimiz bozuk ya da kendimizi yalnız hissediyoruz, ama bu sorun değildir çünkü yalnız değilsiniz ve bu pandeminin üstesinden hep birlikte geleceğiz.

Sağlık ve esenliğimizi korumak için hepimizin yapabileceği beş şey var:

İlk olarak bağlantı kurun. Bu, bir arkadaşınız, aileniz ya da bir komşunuz ile kaçırdıklarınızı yakalamak için zaman ayırmak anlamına gelmektedir. Nasıl olduklarını işitin ve onlara nasıl olmuş olduğunuzu anlatın. Konuşmanız için en iyi ve en güvenli yol neyse onu seçin.

İkinci olarak, aktif olun. Günde bir kere yürüyüşe çıkın, çocukları okula götürün ya da evde biraz egzersiz yapın.

Üçüncü olarak, öğrenmeye devam edin. Yeni bir yemek tarifini deneyin. Eski bir merakınızı yeniden keşfedin. O kursa kaydolun.

Dördüncü olarak, verici olun. Bir arkadaşınız, komşunuz hoş birşey yapın. Birisine teşekkür edin. Birisine gülümseyin. Gönüllü birşeyler yapmak için zaman ayırın ya da bir toplumsal gruba katılın.

Son olarak, farkına varın. Çevrenizdeki dünya hakkında meraklı olun! Çevrenizdeki doğaya bakın - güzel çiçeklere, kuşlara, ağaçlara.

Kendinize karşı iyi davranmanın sorun olmadığını unutmayın! Sizi gülümseten ve kendinizi iyi hissettiren bazı şeyler yapın.

<https://www.good-thinking.uk/> adresli İyi Düşünme web sitesinde bir dizi sağlık ve esenlik kaynağı bulunmaktadır.

For more information on mental health and wellbeing support in Camden visit camden.gov.uk/mental-health-and-wellbeing or Contact Camden on 020 7974 4444 (option 9) Monday to Friday, 9am to 6pm.

This message was created and circulated by Camden Council Public Health.