

Ваше благополучие имеет значение

Что такое благополучие?

В идеальном мире мы всегда хотели бы чувствовать себя счастливыми. Однако жизнь создает нам трудности, и с нашими эмоциями иногда трудно справиться. Всем порой бывает грустно, но если эти чувства сохраняются длительное время или влияют на то, как вы относитесь к себе или другим, вы можете обратиться за помощью или советом.

Важно распознать, когда вы чувствуете себя не очень хорошо. И это нормально, когда вы обращаетесь за помощью для улучшения самочувствия.

Вот несколько моментов, которые помогут вам понять, что вы, возможно, нездоровы

- Чувство грусти или слезливость
- Мало или вообще не интересуетесь вещами, которые вам раньше нравились
- Нежелание разговаривать с другими людьми или проводить с ними время
- Чувство тревоги или паники по поводу того, что произошло или может произойти
- Чувствуете себя ленивыми или заспанными

- Трудно засыпаете или спите
- Чувство рассеянности или плохая концентрация
- Плохо получается управлять своими чувствами и реакцией
- Легко поддаетесь гневу

Что делать, если вы переживаете грусть?

Различные вещи помогут улучшить ваше отношение к себе или другим. Вот несколько шагов, которые помогут вам. Вам нужно только вспомнить слово «CALM» в следующий раз, когда вы почувствуете себя подавленными. В переводе с английского «CALM» означает чувство расслабленности и отсутствие стресса.

С - Connect (общение)

Полезно общаться с людьми, когда нам грустно. Возможно, они смогут предложить более позитивный взгляд на то, что нас беспокоит.

- Есть разные люди, с которыми вы могли бы наладить общение. Например, ваш приемный воспитатель, социальный работник или любой другой человек, который положительно влияет на вашу жизнь.
- Вы также можете связаться с молодежными группами в вашем регионе. Посещение мероприятий или общение с другими людьми может отвлечь вас от тревоги.

- Или просто выберите виртуальное общение. Существуют различные виды деятельности, которыми вы можете заниматься онлайн, например, смотреть фильмы, слушать музыку или делать все, что вас интересует или приносит вам радость и облегчение.

A — (be) Active (быть активными)

Возможно, вы захотите прогуляться или подышать свежим воздухом, когда вам грустно. Физические упражнения оказывают положительное влияние на самочувствие, в том числе уменьшают тревогу и печаль. Вы можете посетить ближайший парк или просто прогуляться по своему району. Вы также можете присоединиться к спортивным клубам, будь то крикет, футбол или боевые искусства, что повышает ваши шансы познакомиться с новыми людьми и дополнительно улучшить самочувствие.

L — Let Out (выплеснуть свои эмоции, выражая свой творческий потенциал)

Нет лучшего способа выразить свои чувства, чем сделать это с помощью искусства. Есть различные виды деятельности, которые вы могли бы рассмотреть. Например:

- рисование;
- танцы;
- пение;

- шитье;
- приготовление еды.

И многое другое...

Многие знаменитые художники, такие как Эдвард Мунк или Пикассо, создавали великие шедевры, пытаясь выразить свои эмоции через искусство.

M — Meditate/mindful (медитация/осознание)

Когда мы встревожены или испытываем постоянную грусть, легко потерять контроль над нашим физическим здоровьем и потоком наших мыслей.

Возможно, вы захотите попробовать дыхательные упражнения, которые помогут расслабиться и повысить мотивацию. Childline имеет в распоряжении интерактивный инструмент, который поможет вам в этом.

Также полезно вести запись своих мыслей в дневнике. Вы можете вернуться к пережитым событиям или поделиться с другими, когда почувствуете, что готовы.

Куда обратиться за помощью?

Ваш социальный работник и приемный воспитатель готовы подключить вас к нужной услуге. Если решите поговорить с ними о своих тревогах, они помогут найти решения.

Просить или получать помощь — это не признак слабости. Нам всем становится лучше, когда мы принимаем поддержку от других.

Существуют также онлайн-платформы, которые могут помочь, когда вы подавлены:

- [Childline](#)
- [Kooth](#)
- [Cus-Ed](#)
- [Mind Mate](#)

Или вы можете анонимно позвонить по этим телефонам доверия, чтобы безопасно поделиться своими тревогами и заботами:

- Samaritans — звоните на номер 116 123, который доступен 24 часа в сутки, если вам нужна поддержка, чтобы справиться с эмоциональным стрессом
- Shout — отправьте сообщение «SHOUT» на номер 85258, если вы чувствуете, что больше не можете справиться или находитесь в состоянии кризиса.
- Papurus — звоните на номер 0800 068 4141 (с 10 утра до 10 вечера), если вы боретесь с суицидальными мыслями

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Albanian.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Amharic.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Arabic.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Farsi.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - French.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Kurdish Kurmanji.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Pashto.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Russian.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Spanish.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Tigrinya.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Ukrainian.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Urdu.pdf](#)

Logo for Asylum Migration and Integration Fund

Logo for Refugee Integration Yorkshire and Humber

Contact for WYR

For more information, you can get in touch with us via:

wyr@migrationyorkshire.org.uk

[@WelcomingYoungRefugees](#)

Source URL: *<http://migrationyorkshire-act.leeds.gov.uk/refugee-integration-yorkshire-and-humber/our-translated-resources/your-wellbeing-matters>*