

Ваш добробут має значення

Що таке добробут?

В ідеальному світі ми завжди хотіли б відчувати себе щасливими. Однак життя створює нам певні складнощі, і з нашими емоціями іноді важко впоратися. Усім буває сумно, але якщо ці почуття тривають довгий час або впливають на те, як ви ставитеся до себе чи інших, ви можете звернутися по допомогу чи за порадою.

Важливо усвідомлювати, коли ви відчуваєте себе погано. І це нормально, коли ви звертаєтесь по допомогу для покращення самопочуття.

Ось кілька моментів, які допоможуть вам зрозуміти, що ви, можливо, нездорові

- Почуття смутку або сльозливість
- Мало або взагалі не цікавитеся речами, які вам раніше подобалися
- Небажання розмовляти з іншими людьми або проводити з ними час
- Почуття тривоги або паніки через те, що сталося або може статися
- Відчуваєте себе ледачими або заспаними
- Важко засинаєте або спите

- Почуття розсіяності або погана концентрація
- Погано вдається керувати своїми почуттями та реакцією
- Легко гніваєтесь

Що робити, якщо ви переживаєте смуток?

Різні речі допоможуть покращити ваше ставлення до себе чи інших. Ось кілька кроків, які вам допоможуть. Вам потрібно лише згадати слово «CALM» наступного разу, коли ви відчуєте себе пригніченими. У перекладі з англійської «CALM» означає відчуття розслабленості та відсутність стресу.

С — Connect (контакт)

Корисно спілкуватися з людьми, коли нам сумно. Можливо, вони зможуть запропонувати більш позитивний погляд на те, що нас турбує.

- Є різні люди, з якими ви могли б налагодити контакт. Наприклад, ваш прийомний вихователь, соціальний працівник або будь-яка інша особа, яка позитивно впливає на ваше життя.
- Ви також можете зв'язатися з молодіжними групами у вашому регіоні. Відвідування заходів або спілкування з іншими людьми може відволікти вас від тривоги.
- Або просто виберіть віртуальне спілкування. Існують різні види діяльності, якими ви можете займатися в Інтернеті, наприклад, дивитися фільми,

слухати музику або робити все, що вас цікавить або приносить вам радість і полегшення.

A — (be) Active (бути активними)

Можливо, ви захочете прогулятися або подихати свіжим повітрям, коли вам сумно. Фізичні вправи позитивно впливають на самопочуття, а також зменшують тривогу й смуток. Ви можете відвідати найближчий парк або просто прогулятися своїм районом. Ви також можете приєднатися до спортивних клубів, чи то крикет, футбол або бойові мистецтва, що підвищує ваші шанси познайомитися з новими людьми та додатково поліпшити самопочуття.

L — Let Out (виплеснути свої емоції, виражаючи свій творчий потенціал)

Немає кращого способу висловити свої почуття, ніж зробити це за допомогою мистецтва. Є різні види діяльності, які б ви могли розглянути. Наприклад:

- малювання;
- танці;
- спів;
- шиття;
- приготування їжі.

І багато іншого...

Багато видатних художників, як-от Едвард Мунк або Пікассо, створювали великі шедеври, намагаючись висловити свої емоції через мистецтво.

M — Meditate/Mindful (медитація/усвідомлення)

Коли ми стривожені або відчуваємо постійний смуток, легко втратити контроль над нашим фізичним здоров'ям і потоком наших думок.

Можливо, ви захочете спробувати дихальні вправи, які допоможуть розслабитись і підвищити мотивацію. Childline має у своєму розпорядженні інтерактивний інструмент, який допоможе вам у цьому.

Також корисно записувати свої думки в щоденник. Ви можете повернутися до подій, які пережили, або поділитися з іншими, коли відчуєте, що готові.

Куди звернутися по допомогу?

Ваш соціальний працівник і прийомний вихователь готові приєднати вас до потрібної послуги. Якщо ви вирішите поговорити з ними про свої тривоги, вони допоможуть знайти рішення.

Просити або отримувати допомогу — це не ознака слабкості. Нам усім стає краще, коли ми приймаємо підтримку від інших.

Існують також онлайн-платформи, які можуть допомогти, якщо ви пригнічені:

- Childline
- Kooth
- Cus-Ed
- Mind Mate

Або ви можете анонімно звернутися за цими телефонами довіри, щоб безпечно поділитися своїми тривогами та турботами:

- Samaritans — зателефонуйте за номером 116 123, який доступний 24 години на добу, якщо ва потрібна підтримка, щоб впоратися з емоційним стресом
- Shout — надішліть повідомлення «SHOUT» на номер 85258, якщо відчуваєте, що більше не можете впоратися зі своїми емоціями або перебуваєте в стані кризи.
- Papyrus — зателефонуйте за номером 0800 068 4141 (з 10 ранку до 10 вечора), якщо ви боретеся із суїцидальними думками

[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>*