

Sayın Camden sakini,  
Zor zamanlarda kendinizi iyi hissetmemek gayet doğaldır.  
Yapabileceğiniz çeşitli şeyler, ve şu anda mevcut olan destekler için  
aşağıya bakın.

# 1 Kendinize karşı nazik olun

## Hoşlandığınız birşeyi yapmak için zaman ayırın

Sizi gülümseten ve kendinizi iyi hissetmenizi sağlayan şeylerle kendinizi şımartmak gayet doğaldır.

### Öğrenmeye devam edin ....

Yeni birşeyler deneyin. Eski meraklarınızı yeniden keşfedin. O kursa yazılın. İşinizde farklı bir sorumluluk üstlenin. Bir bisiklet tamir edin. Bir müzik aleti çalmayı, ya da en sevdiğiniz yemeği nasıl pişireceğinizi öğrenin. Başarmaktan zevk alacağınız zorlayıcı bir hedef belirleyin. Yeni şeyler öğrenmek eğlenceli olmakla birlikte, sizi daha özgüvenli yapacaktır.

### Verici olun....

Bir arkadaş, ya da bir yabancı için güzel birşey yapın. Birisine teşekkür edin. Gülümseyin. Zamanınızı gönüllü bir işe adayın. Toplumsal bir gruba katılın. Hem içe, hem de dışa doğru bakın. Kendinizi daha geniş bir toplumunuz ile ilişkilendirmeniz inanılmaz derecede tatmin edici birşey olabilir ve etrafınızdaki insanlarla bağlantılar kurmanızı sağlar. Zamanınızı gönüllü işler için adamaya dair fikirler için [www.camden.gov.uk/volunteering-covid19](http://www.camden.gov.uk/volunteering-covid19) adresini ziyaret edin



### Dikkate Alın ...

Meraklı olun. Güzel şeyleri yakalayın. Olağan dışı şeyler hakkında yorum yapın. Değişen mevsimleri farkedin. İster öğle yemeği yerken ister telefonda bir arkadaşınızla konuşurken, her anın değerini bilin. Çevrenizdeki dünyanın ve neler hissetmekte olduğunuzun farkında olun. Deneyimleriniz üzerine düşünmek, sizin için önemli olan şeyleri takdir etmenize yardımcı olacaktır.

# 2 Başkaları ile bağlantı kurun

## telefon, SMS mesaj, sosyal medya yoluyla, bir mektup yazın ya da komşunuza gülümseyin

Birçoğumuz ailemizi ve arkadaşlarımızı daha az görmekteyiz ve olağan faaliyetlerimizin çoğuna katılmamaktayız.

Bağlantılı kalmamız önemlidir. Düşüncelerinizi paylaşmak ve sohbet etmek için aileniz ve arkadaşlarınızla temasa geçin.

**Sizi 3 başka kişiyle bağlantıya geçirebilecek servisler olduğunu biliyor muydunuz?**

Age UK kuruluşu 60 yaş üstü kişiler için telefonla arkadaş edinme hizmeti sunmaktadır - daha fazla bilgi edinmek için **020 7239 0400** numaralı telefonu arayın. Ayrıca her yaştakiler için çeşitli başka hizmetler de mevcuttur. Başkalarıyla bağlantı kurmanın daha fazla yolu için şu adresi ziyaret edin: <https://camdencarechoices.camden.gov.uk/practical-information-for-staying-at-home/befriending>



# 3 Aktif kalın

## Aktif kalmak için farklı yollar bulun

Aktif olmak stresi azaltır, daha iyi uyumamıza yardımcı olur ve ayrıca öz güvenimiz ve öz değerimiz için de harikadır.

Eğer bir bahçeye erişiminiz varsa ya da yerel parkınızı ziyaret edebiliyorsanız, biraz temiz hava alın ve en az 20 dakikalık bir yürüyüşe ya da koşuya çıkın.

**Dışarıda aktif olmanın mümkün olmadığı durumlarda yapabileceğiniz şeyler olduğunu biliyor muydunuz?**

Dışarıya çıkmak ve etrafta dolaşmak sizin için kolay ya da olası değilse, içeride mümkün olduğu kadar sık ya da olabildiğince hareketli olmaya devam edin. Evde yapabileceğiniz bir egzersiz rutinine sahip olmak önemlidir.

Aktif olmak göz korkutucu birşey olmak zorunda değildir. Küçük şeylerle başlayın ve [oneyoucamden.org/topic/walk-more](http://oneyoucamden.org/topic/walk-more) adresindeki One You web sitesinde sizin için işe yarayabilecek bir şeyler bulun



# 4

## Para kaygıları

Borç ve para kaygılarınızı idare etmenize yardımcı olacak olan destekler mevcuttur

Eğer para konusunda kaygı duyuyorsanız ya da yardımlarınız ile ilgili olarak konuşmanız gerekiyorsa, ücretsiz ve tarafsız tavsiyeler mevcuttur:

1. Money Advice Service  
(Para Tavsiye Servisi)  
0800 138 1677  
[moneyadvice.service.org.uk](http://moneyadvice.service.org.uk)

2. Citizens Advice Camden  
(Camden Vatandaş Danışma Bürosu)  
0300 330 1157  
[camdencabservice.org.uk](http://camdencabservice.org.uk)

3. Debt Free London  
(Borçsuz Londra Kuruluşu)  
0800 808 5700  
[www.debtfree.london](http://www.debtfree.london)

4. Mary Ward Legal Centre  
(Mary Ward Hukuki Danışma Merkezi)  
020 7269 5455 / 020 7269 0292  
[debtadvice@marywardlegal.org.uk](mailto:debtadvice@marywardlegal.org.uk)  
[www.marywardlegal.org.uk](http://www.marywardlegal.org.uk)



# 5

## Kişisel zorluklar

Eğer kişisel zorluk ya da düşük gelir durumu yaşıyorsanız yardım mevcuttur

Eğer parasal ya da kişisel ihtiyaçlarınız için kendinizi acil bir durum içinde bulursanız, size açık olan destekler ve bilgiler mevcuttur.

Eğer ciddi mali sıkıntı içindeyseniz ve elektrik, su, gaz faturalarını ödemek ya da yiyecek satın almak için acil paraya ihtiyacınız varsa, **020 7974 4444** (seçenek 9) numaralı telefonda Camden Belediyesini arayabilirsiniz.



# 6

## Eğer iyi değilseniz

Eğer iyi değilseniz yardım mevcuttur

Bu çok zor bir sene oldu ve bazen işler insana güç gelebilmektedir. Yaşamakta olduğunuz her türlü sorun için destek mevcuttur - umut vardır ve siz yalnız değilsiniz.

**Stresiniz, endişeniz, depresyonunuz ya da uykusuzluğunuz ile başetmek konusunda zorlanıyor musunuz?**

Sorularınız hakkında konuşmak gerçekten yardımcı olabilir. **iCope** ücretsiz, gizli, destek tedarik etmektedir. Kendinizi sevk etmek için [www.icope.nhs.uk](http://www.icope.nhs.uk) adresini ziyaret edin ya da **020 3317 6670** numaralı telefonu arayın (Pazartesi - Cuma, 09:00 - 17:00). Ayrıca [good-thinking.uk/](http://good-thinking.uk/) adresinde bir dizi çevrimiçi kaynak ve [www.mentalhealthcamden.co.uk/](http://www.mentalhealthcamden.co.uk/) adresinde yerel hizmetler bulunmaktadır.

**Talk for Health**, insanların hem sizin hem de başkalarının refahını destekleyen konuşma grupları kurmalarına ve / veya bunlara katılmalarına olanak sağlamaktadır. [mailchi.mp/talkforhealth/whats-happening-this-week-at-talk-for-health-4645529](mailto:mailchi.mp/talkforhealth/whats-happening-this-week-at-talk-for-health-4645529) adresinde neler olup bittiğini öğrenebilirsiniz.

**Çocuğunuz için ücretsiz bir çevrimiçi sağlık destek hizmeti mi arıyorsunuz?**

Kooth çocuklar ve gençler için güvenli ve anonim bir çevrimiçi ruh sağlığı destek hizmetidir. [www.kooth.com/](http://www.kooth.com/) adresinden kontrol edin



Eğer bir ruh sağlığı krizi yaşıyorsanız ve şu anda kendinizi güvenli bir şekilde tutabileceğinizi düşünmüyorsanız, **0800 917 3333** numaralı kriz hattını (24 saat x 7 gün) arayarak acil uzman ruh sağlığı desteği almaya bakın. Eğer durum acil ise ve bekleyemezseniz, **999** hattını aramalısınız. Aile doktorunuzla da temasa geçebilir ve bir acil randevu talep edebilirsiniz.