

Sesli Not 2:

Hello/ greetings in local language, my name is *Duru* from the *IMECE Women's Centre* and I will talk to you about the change..

Kapanmadan kapanma kurallarının gevşetilmesine geçiş

Hepimiz kapanma kısıtlamalarının gevşetilmesi için can attık. Ancak bu çoğumuz için büyük bir değişiklik olacaktır ve 'yeni normale' uyum sağlamak beklediğimizden daha zor gelebilir.

Hepimiz daha fazla dışarı çıkmayı, daha aktif olmayı ve daha normal bir rutine geri dönmeyi arzu ettik.

Kapanmaya ya da kapanmadan çıkmaya gösterilecek 'normal' bir tepki yoktur. Duygularınız kontrolünüz dışında olan birçok şeyden etkilenebilir. Farklı günlerde kendinizi farklı şekilde hissedebilirsiniz.

İşleri kendi temponuzda yapıyor olmanız önemlidir. Yeni yönergeler tarafından baskı altında bırakılmış hissine kapılmanıza izin vermeyin: yalnızca sosyal medyadaki güvenilir kaynakları takip edin, acele etmeyin ve rahat ettiğiniz bir tempoda ilerleyin.

Birçok kişi deneyimlerini başkalarıyla paylaşmanın kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olabileceğini düşünmektedir. Bazen sadece bir kişinin sizi dinlemesi ve size ilgi göstermesi gerçekten yardımcı olabilir.

Eğer sağlık ve esenliğiniz konusunda zorlanıyorsanız, yalnız değilsiniz ve yardım istemek sorun değildir. Başlamak için iyi bir yer genel pratisyen (GP) aile hekiminiz ile konuşmak şeklindedir (eğer aile hekimliğinizde sizinle benzer bir kültürel geçmişe sahip olan bir doktor varsa, bu kişiyi görme talebinde bulunabilirsiniz).

Ya da icope ile temasa geçebilirsiniz. icope, depresyon, anksiyete ya da stresle mücadele etmekte olan insanları destekleyen ücretsiz ve gizlilik ilkesi altında çalışan bir NHS hizmetidir. icope ayrıca randevuda bir tercümanın hazır bulunuyor olmasını da ayarlayabilir. Bu konuda daha fazla bilgi edinmek için www.icope.nhs.uk adresini ziyaret edin.

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

We know it is a difficult time so if you're struggling in any way, or know someone who is, please get in touch. Camden Council can provide you with support and advice on a range of issues, including mental health and wellbeing, housing, finances and employment support. Contact Camden on 020 7974 4444 (option 9) Monday to Friday, 9am to 6pm or visit [camden.gov.uk/support for individuals](http://camden.gov.uk/support-for-individuals). You can also write to: Contact Camden Reception, 5 Pancras Square, London N1C 4AG.

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