

Sayın Islington 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.islington.gov.uk/social-care-and-health/coronavirus-covid-19/offer-help adresini ziyaret edin

Dikkate Alın ...

Meraklı olun. Güzel şeyleri yakalayın. Olağan dışı şeyler hakkında yorum yapın. Değişen mevsimleri farketin. 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?

Belediyenin 'We Are Islington' yardım hattı, zorluklar yaşayan ve kendini yalnız ya da izole edilmiş hisseden sakinlerin geniş bir destek yelpazesine erişmelerine yardımcı olmaktadır - **020 7527 8222** numaralı telefonu (haftanın 7 günü 09:00 - 17:00 arası) arayın ya da weareislington@islington.gov.uk adresini ziyaret edin. Ya da Ground Floor, 222 Upper Street, London N1 1X adresine yazabilirsiniz.



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 oneyouislington.org/topic/get-active/ adresindeki One You web sitesinde sizin için işe yarayabilecek bir şeyler bulun.



ISLINGTON

4

Para kaygıları

Borç ve para kaygılarınızı idare etmenize yardımcı olacak olan destekler mevcuttur

Pandemi kendi hataları olmaksızın birçok insanın işsizlik ve gelir kaybı ile mücadele eder olmasına yol açtı.

Eğer borç konusunda kaygılarınız varsa ya da mali durumunuz ile ilgili olarak konuşmaya ihtiyacınız varsa, ücretsiz ve tarafsız tavsiyeler mevcuttur. **0800 138 1777** numaralı telefonda Money Advice Service (Para Tavsiye Servisi)'i (Para Tavsiye Servisi) arayın ya da **moneyadviceservice.org.uk** adresini ziyaret edin. Ayrıca **0800 808 5700** numaralı telefonda

Debt Free London (Borçsuz Londra Kuruluşu)'u (Borçsuz Londra) arayabilir ya da **www.debtfree.london** adresini ziyaret edebilir ya da **020 7269 5455 / 020 7269 0292** numaralı telefonlardan Mary Ward Hukuk Merkezini arayabilir, **debtadvice@marywardlegal.org.uk** adresinden onlara e-posta gönderebilir ya da **www.marywardlegal.org.uk** adresini ziyaret edebilirsiniz.

Belediyenin Para ve Borç tavsiyesi sayfasında mevcut desteklerin



ayrıntıları vardır **www.islington.gov.uk/advice/money-and-debt-advice**

Sosyal devlet ödenekleri, konut, istihdam, borç gibi çok çeşitli konularda tavsiye almak için **0808 278 7836** numaralı telefonda Islington Citizen Advice'ı (Islington Vatandaş Danışma Bürosu) arayın ya da **islingtoncab.org.uk** adresini ziyaret edin.

5

Kişisel zorluklar

Eğer kişisel zorluk ya da düşük gelir durumu yaşıyorsanız yardım mevcuttur

Eğer kendinizi acil mali ya da kişisel ihtiyaç halinde bulursanız, size açık olan destek ve bilgiler vardır. We Are Islington (Biz Islingtonuz) yiyecek ya da ilaç alma konusunda destek sunmaktadır, ya da mali açıdan eğer sıkıntı yaşıyorsanız - **020 7527 8222** (haftanın 7 günü 9:00 - 17:00 arası) numaralı telefonu arayın ya da **weareislington@islington.gov.uk** adresini ziyaret edin.

Eğer ciddi mali sıkıntı içindeyseniz ve elektrik, su, gaz faturalarını ödemek ya da yiyecek satın almak için acil paraya ihtiyacınız varsa, **020 7527 4990** numaralı telefonda Sakin Destek Servisini arayabilir ya da şu adresi ziyaret edebilirsiniz: **www.islington.gov.uk/advice/resident-support-scheme**



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 baş etmek konusunda zorlanıyor musunuz? Sorunlarınız hakkında konuşmak gerçekten yardımcı olabilir. **iCope** ücretsiz, gizli, destek tedarik etmektedir. Kendinizi sevk etmek için **www.icope.nhs.uk** adresini ziyaret edin ya da **020 3317 7252** numaralı telefonu arayın (Pazartesi - Cuma, 09:00 - 17:00 arası). Ya da **iCope**, Finsbury Health Centre, 17 Pine Street, London EC1R 0LP adresine yazabilirsiniz. Ayrıca good- thinking. uk/ adresinde bir dizi çevrimiçi kaynak mevcuttur.

Talk for Health (Sağlık için Konuşun) insanların hem sizin hem de başkalarının ruhsal sağlıklarını destekleyen konuşma grupları kurmalarına ve / veya bunlara katılmalarına olanak sunmaktadır.

mailchi.mp/talkforhealth/whats-happening-this-week-at-talk-for-health-4645529 adresinden neler olmakta olduğunu öğrenin. Islington MIND telefon yoluyla duygusal destek, uzaktan uzman hizmetleri yürütme, uzman kişiselleştirilmiş destek sunmanın yanı sıra sanal sosyal, toplumsal alanlar ve aktiviteler dahil olmak üzere uzaktan ruhsal sağlık desteği tedarik etmek için hala hizmet vermektedir. **020 3301 9850** numaralı telefonu arayın ya da **admin@islingtonmind.org.uk** adresine e-posta gönderin.

Eğer aile içi suistimal yaşıyorsanız, Islington'da suistimalden etkilenen kadın ve erkekler için ücretsiz ve gizlilik ilkesi kapsamında destek tedarik etmekte olan Solace in Islington adlı kuruluş ile temasa geçin. **020 3795 5070** numaralı telefonu arayın ya da **advocacy@solacewomensaid.org** adresine e-posta gönderin (hatlar Pazartesi - Cuma, 09:00 -17:00 arası açıktır). Eğer acil tehlike altındaysanız 999 hattını arayın. Mevcut ek



destekler için şu adresi ziyaret edin: **www.islington.gov.uk/community-safety/violence-against-woman-and-girls**

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/** 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.