



Dobre więzi....



Łączymy się dla Twojego dobra

www.element.org.uk





South Lanarkshire

S

Spis treści

Dostępna pomoc	Strona	Kontakt
Infolinia hrabstwa South Lanarkshire 	2	0330 3000 133
Przydatne kontakty	3	
Czym jest program Dobrze Więzi?	4	
Zajęcia pomagające opanować stres  <i>DW</i>	6	0300 303 0447
Życie pełnią życia: Samopomoc i TPB (Terapia poznawczo-behawioralna)  	7	0800 328 9655
Element 	8	element.org.uk
Świadoma uważność (Mindfulness)	8	
Czytanie dla zdrowia 	9	Wszystkie miejscowe biblioteki
Ustawiczne kształcenie <i>DW</i>	10	01698 452 501
Aktywność fizyczna i zajęcia rekreacyjne <i>DW</i>	11	
Kultura i sztuka <i>DW</i>	12	
Zasiłki, opieka społeczna i porady w sprawach zadłużenia <i>DW</i>	13	0303 123 1008
Wolontariat <i>DW</i>	14	01698 300 390
Porady w sprawach zatrudnienia <i>DW</i>	15	0800 731 0444
Służby medycyny pracy w Szkocji 	16	0800 019 2211
Środowiskowe ośrodki terapii zajęciowej  	17	
Lokalne tereny zielone i spacerowanie <i>DW</i>	17	01698 426 213
Służby pomocy w rzucaniu palenia w hrabstwie Lanarkshire (Stop Smoking Services)	18	0300 303 0242
Lokalne programy promujące zdrowy tryb życia	19	

KLUCZ:

 Terapie słowne  Informacje, samopomoc i porady *DW* Dobrze Więzi

Infolinia hrabstwa South Lanarkshire

Jeden numer telefonu na cały rejon South Lanarkshire zapewnia informacje na temat wszystkich wymienionych powyżej usług.

Godziny pracy: pon. – pt. 10:00 – 14:00.

Telefon: **0330 3000 133**

Przydatne kontakty

Dalsze informacje na temat zdrowia psychicznego i dobrostanu znajdziesz na stronie internetowej *Elament* w Lanarkshire: www.elament.org.uk

Pamiętaj, że jeśli potrzebujesz naglej pomocy, lub gdy problemy się utrzymują, powinieneś zwrócić się o pomoc do lekarza pierwszego kontaktu (*GP*). Organizacje wymienione poniżej służą pomocą zarówno w normalnych godzinach pracy jak i po godzinach.

Breathing Space – 0800 83 85 87
(pon. – czw., 18:00 – 02:00; pt. 18:00 – pon. 06:00)
www.breathingspacescotland.co.uk

Samarytanie – 08457 90 90 90 (całodobowy)
www.samaritans.org



NHS24 – 111 (po godzinach)
www.nhs24.com

Healthy Working Lives – 0800 019 2211
www.healthyworkinglives.com

Childline (infolinia dla dzieci) – 0800 11 11 (całodobowy)
www.childline.org.uk

NHS Inform – 0800 22 44 88
www.nhsinform.co.uk

Parentline Scotland (infolinia dla rodziców) – 0808 800 22 22
www.children1st.org.uk/parentline

National Debt Line Scotland (szkocka infolinia ds. długów) –
0808 808 4000
www.nationaldebtline.co.uk/scotland

National Domestic Abuse Helpline
(krajowa infolinia ds. przemocy w rodzinie) – 0800 027 1234

Czym jest program Dobre Więzi (*Well Connected*)?

Dobre Więzi to nowy program wprowadzony w regionie Lanarkshire, nazywany również receptą społeczną lub odniesieniem do wspólnoty społecznej. Jego celem jest ułatwienie ludziom dostępu do zajęć i usług, które niezaprzeczalnie przyczyniają się do poprawy naszego dobrostanu, czyli tego jak postrzegamy siebie i nasze życie. Program Dobre Więzi obejmuje osiem dziedzin i pozwala nam czerpać korzyści z wielu wymienionych poniżej:

- Aktywność fizyczna i możliwości rekreacji
- Wolontariat
- Zatrudnienie
- Sztuka i kultura
- Zasiłki, opieka społeczna i porady w sprawach zadłużenia
- Możliwości kształcenia się
- Czytanie na temat zdrowia i informacje na temat samopomocy w bibliotekach
- Środowiskowe zajęcia w zakresie opanowania stresu

Broszura ta zawiera informacje, które pomogą dotrzeć do zajęć i usług z zakresu ośmiu powyższych dziedzin objętych programem Dobre Więzi.
Program Dobre Więzi niesie pomoc!!

Dla kogo przeznaczony jest program Dobre Więzi?

Dobrostan człowieka określa to, co czuje i myśli na temat siebie, własnego poczucia pewności, zadowolenia z życia, radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych. Na nasze samopoczucie wpływa wiele czynników: sprawy mieszkaniowe, praca, szkoła, związki międzyludzkie, otoczenie i problemy finansowe.

Każdy z nas może czasem poczuć się zestresowany, przybity lub zmartwiony. Czasem nasze doświadczenia życiowe sprawiają, że trudno nam sobie z nimi poradzić. Niekiedy jesteśmy przygnębieni i nie wiemy dlaczego.

Program Dobre Więzi przeznaczony jest dla osób, u których pojawiają się objawy stresu lub przygnębienia, jak również dla tych, które chcą poprawić swoje samopoczucie i zadowolenie z życia. W ramach programu Dobre Więzi pracownicy zatrudnieni w służbach wchodzących

w zakres ośmiu wyżej wymienionych dziedzin przeszli szkolenie w celu poszerzenia swojej wiedzy na temat zdrowia psychicznego i dobrostanu.

Jakie korzyści daje program Dobre Więzi?

Jak dowiedziono, programy typu Dobre Więzi pomagają ludziom, ponieważ:

- Zwiększają poczucie własnej wartości i pewności siebie
- Poprawiają nastrój
- Zmniejszają poczucie stresu
- Pozwalają radzić sobie z problemami, które obniżają nastrój, jak na przykład problemy finansowe, samotność czy brak zatrudnienia
- Uczą sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych
- Poszerzają możliwości kontaktów społecznych
- Uczą nowych, pożytecznych umiejętności
- Rozwijają poczucie więzi społecznej
- Zwiększają liczbę uczestników w zajęciach z dziedziny sztuki, rekreacji, edukacji, wolontariatu, sportu i innych



I co dalej?

Program Dobre Więzi może być pierwszym krokiem na drodze do poprawy Twojego życia i zdrowia psychicznego. Broszura ta zawiera informacje, które pomogą Tobie i ludziom, którzy Cię wspierają, dotrzeć do usług i zajęć dostępnych w Twoim rejonie. Jeśli oprócz pomocy w ramach programu Dobre Więzi potrzebujesz dodatkowego wsparcia, zamów wizytę u lekarza pierwszego kontaktu.

Dalsze informacje na temat programu Dobre Więzi, zdrowia psychicznego i samopoczucia, zadzwoń pod numer **0330 3000 133** – **Infolinia hrabstwa South Lanarkshire.**

Email: infoline@lamh.org.uk

Zajęcia pomagające opanować stres

Zajęcia pomagające zapanować nad stresem uczą, jak sobie radzić z problemami natury psychicznej pojawiającymi się często w dzisiejszych czasach, takich jak stres, stany lękowe i niskie poczucie pewności siebie.

Zajęcia są organizowane w miejscowych ośrodkach społecznych i składa się na nie sześć półtoragodzinnych sesji. Podczas tych sesji nie musisz opowiadać o swoich sprawach. Wystarczy, że będziesz słuchać tego, co się mówi o sposobach opanowywania stresu*. Jeśli chcesz, możesz przyprowadzić ze sobą kogoś, kto Cię będzie wspierał. Aby znaleźć zajęcia w Twojej okolicy i zarezerwować miejsce, zadzwoń pod numer **0300 303 0447**.

* Poniżej wymienione są niektóre ze spraw poruszanych podczas zajęć:

- Informacje na temat stresu
- Jak panować nad własnym ciałem
- Jak opanowywać swoje myśli
- Jak rozwijać poczucie pewności siebie
- Opanowywanie paniki
- Jak sobie radzić z bezsennością

Życ Pełnią Życia – kurs internetowy

Życ Pełnią Życia (*Living Life to the Full*) to bezpłatny kurs internetowy uczący podstawowych umiejętności życiowych, które pomagają radzić sobie ze sprawami i problemami, które występują w życiu codziennym każdego człowieka. Podczas kursu omawia się takie sprawy, jak zrozumienie własnych uczuć, rozwiązywanie problemów, rozpoznawanie i opanowanie dokuczliwych myśli i zachowań oraz opanowywanie stanów lękowych.

Umiejętności nabyte podczas kursu obejmują ogólne informacje, które przydają się wszystkim w życiu codziennym w sytuacjach dużego nacisku, stresu lub zmartwień. Aby zapisać się na kurs, wejdź na stronę www.lltff.com, gdzie możesz przerobić tyle modułów, ile zechcesz.



Życ Pełnią Życia – interaktywny kurs internetowy

Jeśli potrzebujesz dodatkowej pomocy, kurs Życ Pełnią Życia oferuje pomoc instruktorów, którzy uczą, jak pomóc sobie samemu (w ramach programu Działania Zwalczające Depresję w Szkocji, *Action on Depression*). Dalsze szczegóły dostępne są na stronie www.aod.lltffonline.co.uk

Życ: Ukierunkowana Samopomoc – wsparcie telefoniczne

Program Życ (*Living Life*) to bezpłatna pomoc przez telefon przeznaczona dla ludzi, którzy borykają się z przygnębieniem, łagodną lub umiarkowaną depresją, objawami stanów lękowych, lub jednym i drugim. W toku rozmów telefonicznych (zazwyczaj czterech) instruktorzy, którzy uczą samopomocy, wyjaśniają, jak korzystać z wielu różnych podręczników z ćwiczeniami.

Aby uzyskać dalsze informacje, lub zamówić rozmowę telefoniczną, zadzwoń pod numer **0800 328 9655** (pon. – pt. 13:00 – 21:00).

Elament

Elament to podstawowe internetowe źródło informacji w Lanarkshire na temat zdrowia psychicznego i dobrostanu. Na portalu tym można znaleźć m.in. następujące zakładki:

- Zdrowie psychiczne
- Katalog numerów kontaktowych służb
- Materiały samopomocy
- Budowanie poczucia dobrostanu
- *Lanarkshire Recovery Network*
- Wiadomości
- Szkolenia
- Duchowość
- Projekt *Remember Well*



Świadoma uważność (Mindfulness)

Nowe i BEZPŁATNE! Codzienne sesje z zakresu świadomej uważności. Przygotuj się na nowy dzień z jasnym, spokojnym i wyostrzonym umysłem:

- Wzmocnij odporność umysłową i osiągnij głębokie zadowolenie
- Poznaj techniki radzenia sobie ze stresem i niepokojem
- Wyrób w sobie pozytywne nawyki i pozbądź się tych szkodliwych
- Naucz się, jak jednocześnie osiągnąć stan czujności i relaksu

Sala 2.2A, 2 piętro,
Caird Building, University of the West of Scotland,
Caird Park (odchodzi od Caird Street),
Hamilton ML3 0QA

Sesje poranne – od poniedziałku do piątku: 07.40 – 08.00

Sesja wieczorna – wtorek: 18.30 – 19.30

Wcześniejsze doświadczenie ani specjalne wyposażenie nie są wymagane. Zajęcia są dostępne dla wszystkich. Nie trzeba się zapisywać, wystarczy po prostu przyjść.

Czytanie dla Zdrowia

Program Czytanie dla Zdrowia (*Healthy Reading*) ułatwia dostęp do informacji na temat komfortu i zdrowia psychicznego w postaci ulotek, książek, płyt CD, DVD i stron internetowych. Dzięki usługom dostępnym we wszystkich bibliotekach w regionie Lanarkshire można osiągnąć wszystko, co najlepsze, cieszyć się pełnią życia, lepiej spać, odczuwać większą śmiałość i pewność siebie.

Program Czytanie dla Zdrowia pomaga opanować i przezwyciężyć problemy ze zdrowiem psychicznym, takie jak lęk, depresja, stres, otępienie i panika. Oferuje on wsparcie odpowiednie dla wszystkich grup wiekowych, łącznie z pomocą dla młodzieży, ludzi dorosłych i w wieku podeszłym. Znajdują się w nim również materiały na temat dobrych umiejętności rodzicielskich.

Jak korzystać z tych materiałów?

Każdy, kto posiada kartę biblioteczną z North lub South Lanarkshire, może wypożyczać materiały z biblioteki.



A jeśli nie mam karty?

Kartę biblioteczną może otrzymać bezpłatnie każdy, kto mieszka lub pracuje w Lanarkshire. Aby zarejestrować się w pobliskiej bibliotece, wystarczy okazać dwa dokumenty identyfikacyjne, jeden z adresem i nazwiskiem, a drugi z własnoręcznym podpisem.

Jak się odbywa wypożyczenie?

Materiały objęte programem Czytanie dla Zdrowia można wypożyczać bezpłatnie, bez względu na obecny status czytelnika. Lekarz lub pracownik służby zdrowia lub opieki społecznej może Ci polecić konkretne materiały, które będą szczególnie pomocne.

Jak znaleźć w bibliotece to, czego szukam?

Wszystkie biblioteki mają sekcje poświęcone materiałom wchodzącym w zakres programu Czytanie dla Zdrowia. Pracownicy biblioteki z przyjemnością pomogą Ci znaleźć to, czego szukasz.

Ustawiczne kształcenie

Możliwości uczenia się nie muszą się kończyć z chwilą opuszczenia szkoły. Region Lanarkshire oferuje wiele możliwości poszerzenia wiedzy. Nabywanie nowych umiejętności lub uczestnictwo w kursach szkoleniowych daje szansę poznawania nowych spraw i ludzi oraz poszerzenia zdolności. Dzięki temu można poprawić poczucie własnej wartości i pewności siebie, zdobywać w życiu nowe szanse i w ten sposób łatwiej pokonać stres.



Środowiskowe służby ds. nauczania i pomocy w nauczaniu domowym rady regionu South Lanarkshire działają poprzez zespoły lokalne, które zapewniają dorosłym i ich rodzinom wsparcie i zaangażowanie w dostępne możliwości uczenia się na terenie całego South Lanarkshire.

Dalsze kroki?

Aby uzyskać dostęp do możliwości dalszego uczenia się, skontaktuj się z: **Community Learning and Home School Partnership Service** (Środowiskowe służby ds. nauczania i pomocy w nauczaniu domowym) – 01698 452501

Pracownicy tych służb ocenią Twoją sytuację i przedstawią Ci możliwości dalszego uczenia się dostępne w Twojej okolicy. Mogą to być szkolenia w Twoim rejonie lub kursy dostępne przez Internet.

Aktywność fizyczna i usługi rekreacyjne

Aktywność fizyczna dobrze na nas działa. Pomaga obniżyć poziom stresu, poprawia nastrój i pewność siebie. Dzięki niej można się lepiej koncentrować, lepiej spać, lepiej się czuć i wyglądać. Pomaga również obniżyć ryzyko chorób serca, raka, otępienia starczego i cukrzycy. Wystarczy pół godziny ćwiczeń dziennie przez pięć dni w tygodniu, aby poprawić nastrój i zdrowie psychiczne.

Dalsze kroki?

Skontaktuj się z kierownikiem ds. zdrowia i komfortu życia w następujących ośrodkach (*Health and Wellbeing Manager*):

- **Biggar Sports Centre**, Market Road: 01899 **221029**
- **Blantyre Leisure Centre**, Glasgow Road: 01698 **727800**
- **Carlisle Leisure Centre**, Carnwath Road: 01555 **751384**
- **Coalburn Leisure Complex**, School Road: 01555 **820848**
- **East Kilbride Dollan Aqua Centre**, Brouster Hill: 01355 **260000**
- **East Kilbride Duncanrig Sports Centre**, Winnipeg Drive: 01355 **248922**
- **East Kilbride John Wright Sports Centre**, Calderwood Road: 01355 **237731**
- **Forth Sports and Community Centre**, Main Street: 01555 **812058**
- **Hamilton Jock Stein Centre**, Hillhouse Road: 01698 **828488**
- **Hamilton South Lanarkshire Lifestyle – Neilson Road**, Fairhill: 01698 **456350**
- **Hamilton Water Palace**, 35 Almada Street: 01698 **459950**
- **Lanark South Lanarkshire Lifestyle**, Thomas Taylor Avenue: 01555 **666800**
- **Larkhall Leisure Centre**, Broomhill Road: 01698 **881742**
- **Lesmahagow Sports Facility**, Strathaven Road: 01555 **894127**
- **Rutherglen South Lanarkshire Lifestyle – Eastfield**, Glenside Drive: 0141 **642 9500**
- **Strathaven Leisure Centre**, Bowling Green Road: 01357 **522820**
- **Uddingston Sports Centre**, Old Glasgow Road: 01698 **805055**



Na pierwszą wizytę musisz przynieść ze sobą skierowanie z programu Dobre Więzy. Personel omówi z Tobą które z zajęć najbardziej ci odpowiadają, np. zajęcia na siłowni, ćwiczenia kondycyjne, sportowe, ćwiczenia grupowe na powietrzu lub zajęcia w środowisku.

Otrzymasz bezpłatny dostęp do tych zajęć na okres 1 miesiąca, po czym będziesz mógł zapisać się jako płatny członek (dostępne są ceny niżkowe).

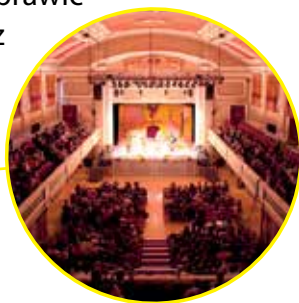
Kultura i sztuka

Kultura i sztuka odgrywają istotną rolę w kształtowaniu zdrowia i komfortu psychicznego. Zajęcia, które lubimy i w których jesteśmy dobrzy, pomagają nam zwalczać stres. Jak dowiedziono, nabywanie nowych umiejętności jest niesłychanie ważne. Dzięki temu można osiągać to, co w życiu najlepsze, jak również poprawić własne poczucie wartości i pewności siebie oraz poznawać nowych ludzi.

Dalsze kroki?

Aby uzyskać dostęp do zajęć z dziedziny kultury i sztuki, zadzwoń do biura rezerwacji w:

- **East Kilbride Arts Centre** – 01355 261000
- **The Town House Hamilton** – 01698 452299
- **Lanark Memorial Hall** – 01555 667999
- **Rutherglen Town Hall** – 0141 613 5700



Będziesz mógł porozmawiać na temat zajęć z zakresu sztuki, jaka Cię interesuje i zajęć artystycznych dostępnych w Twoim rejonie. Można się zapisać na zajęcia artystyczne w South Lanarkshire lub dowiedzieć się o zajęciach lokalnych prowadzonych przez organizacje działające na zasadzie wolontariatu.

Lub skontaktuj się z:

Infolinia hrabstwa South Lanarkshire – 0330 3000 133

Zasiłki, pomoc społeczna i porady w sprawach zadłużenia

Problemy finansowe mogą negatywnie wpływać na stan zdrowia psychicznego i samopoczucia. W regionie Lanarkshire działa wiele organizacji specjalizujących się w udzielaniu porad na temat zasiłków i długów, które pomagają w rozwiązywaniu problemów finansowych.

Dalsze kroki?

Aby uzyskać porady na temat zasiłków, pomocy społecznej i długów, zadzwoń:

Money Matters Advice Service

(Sprawy Pieniężne) – 0303 123 1008



Uzyskasz tam poradę w sprawach zasiłków i zadłużenia, a jeśli chcesz porozmawiać z doradcą wyznaczmy Ci wizytę.

Służby *Money Matters* niosą pomoc w następujących sprawach:

- Ocena zasiłków, aby upewnić się, że otrzymujesz wsparcie, które Ci przysługuje
- Pomoc w wypełnianiu formularzy i składaniu podań o zasiłki
- Podważanie decyzji i reprezentacja w komisjach odwoławczych
- Porady w sprawach zadłużenia poprzez wyjaśnianie dostępnych możliwości oraz pomoc w ramach wybranego rozwiązania, np. negocjowanie wysokości opłat na rzecz wierzycieli

Wolontariat

Poznawanie nowych ludzi i zaangażowanie w różne sprawy daje nam poczucie wartości i pozwala zaważyć na życiu innych. Przyłączenie się do klubu lub zaangażowanie w pracę społeczną sprawia dużą satysfakcję, a możliwość rozwinięcia naszych umiejętności i dzielenie się z innymi swoim doświadczeniem może być dla nas pozytywnym doświadczeniem.

Dalsze kroki?

Jeśli masz wolny czas i chcesz się dowiedzieć czegoś więcej na temat możliwości dla wolontariuszy, skontaktuj się z:

Voluntary Action South Lanarkshire

Voluntary Sector Support Centre

155 Montrose Crescent

Hamilton ML3 6LQ

Tel: 01698 300390

Email: volunteer@vaslan.org.uk



Poinformuj osobę, która odbierze telefon, że interesuje Cię działalność wolontariacka i poproś o więcej informacji. Możesz umówić się na wizytę, aby przedyskutować korzyści płynące z pracy wolontariackiej i dowiedzieć się, jakie możliwości istnieją w Twoim rejonie. Personel pomoże Ci znaleźć miejsce, które będzie najlepiej odpowiadać Twoim możliwościom.

Praca w ramach wolontariatu pomaga również:

- Zwiększyć pewność siebie
- Nauczyć się nowych umiejętności i nabrać doświadczenia przydatnego w przyszłej pracy
- Wypróbować nową karierę zawodową
- Dzielić się swoimi umiejętnościami i doświadczeniem
- Poznawać nowych ludzi i poszerzyć kręgi towarzyskie
- Zwiększyć poczucie zadowolenia, pomagając innym
- Zebrać informacje wzbogacające CV i listy polecające

Porady w sprawach zatrudnienia

Sensowne zatrudnienie w miejscu pracy, które oferuje wsparcie, ma pozytywny wpływ na zdrowie i komfort psychiczny. W regionie Lanarkshire działa wiele instytucji oferujących pomoc w uzyskaniu zatrudnienia. Znajdziesz tam pomoc w rozwiązaniu problemów dotyczących zatrudnienia i wsparcie w utrzymaniu lub powrocie do pracy.

Dalsze kroki?

Jeśli chcesz porozmawiać z kimś na temat zatrudnienia lub szkolenia, zadzwoń: **South Lanarkshire Works 4U** (*South Lanarkshire Pracuje dla Ciebie*) – **0800 731 0444**

Osoba, z którą się połączysz, zada Ci kilka pytań, aby dowiedzieć się jakiego rodzaju pomocy potrzebujesz, a następnie połączy Cię z właściwymi służbami oferującymi wsparcie w Twoim rejonie.

Rodzaj wsparcia będzie zależał od Twojej osobistej sytuacji i może obejmować:

- Ocenę i pomoc kluczowego pracownika odpowiednich służb
- Porady i wsparcie dopasowane do indywidualnych potrzeb
- Odpowiednie ukierunkowanie
- Porady finansowe
- Wsparcie w zakresie stanu zdrowia
- Poszukiwanie pracy



Służby medycyny pracy w Szkocji (*Working Health Services Scotland*)

Ludzie, których dotknęła choroba lub niepełnosprawność, znajdują pomoc w służbach medycyny pracy w Szkocji, które pomogą im utrzymać zatrudnienie lub powrócić do pracy. Służby te wspierają osoby pracujące w małych lub średnich przedsiębiorstwach zatrudniających poniżej 250 osób.

Służby medycyny pracy w Szkocji (*WHSS*) pomagają pracownikom lepiej zrozumieć i radzić sobie ze swoją chorobą. Dotyczy to również osób, u których występujące dolegliwości są łagodne lub średnio-łagodne, które doświadczają pewnych trudności w radzeniu sobie z lękiem lub stresem, lub które cierpią na schorzenia bólowe, itp. Pomoc może np. polegać na udostępnieniu im fizjoterapii, terapii zajęciowej, terapii psychologicznych, porad w zakresie medycyny pracy i pomoc w zapewnieniu bezpieczeństwa.



**Working Health
Services Scotland**

Służby *WHSS* zapewniają zindywidualizowany i określony czasowo program powrotu do pracy, który obejmuje kwestie zdrowia, możliwości zatrudnienia i szerszego wsparcia społecznego. Sprawy prowadzone są drogą telefoniczną. W ramach oceny klientów określa się zaistniałe problemy zdrowotne oraz jak najszybszy dostęp do najlepszej w danym przypadku formy wsparcia.

Osoby zainteresowane tymi usługami powinny zadzwonić na bezpłatną infolinię pod numer: **0800 019 2211**

Środowiskowe ośrodki terapii zajęciowej

Ośrodki środowiskowe powstają w ramach nowego programu terapii zajęciowej w zakresie zdrowia psychicznego, który pomaga ludziom dotrzeć do służb lokalnych oferujących pomoc w zakresie poprawy zdrowia psychicznego i dobrostanu. Poczucie zadowolenia z siebie samego i możliwość postępowania w życiu według własnych zamiarów to główne elementy składające się na poczucie dobrostanu i każdy odbiera je inaczej.

W ośrodku środowiskowym będziesz miał okazję przedyskutować swoje potrzeby i zainteresowania z miejscowym terapeutą zajęciowym. Pomożemy Ci dotrzeć do lokalnych służb i korzystnych dla Ciebie zajęć.

Aby uzyskać dalsze informacje, zadzwoń pod numer **0330 3000 133** – **Infolinia hrabstwa South Lanarkshire.**

Lub wejdź na stronę *Elament*, gdzie znajdziesz pełną listę numerów kontaktowych terapeutów zajęciowych: **www.elament.org.uk**

Lokalne tereny zielone i spacery

Spacer to jedna z najzdrowszych form aktywności fizycznej i do tego bezpłatna! W okolicy istnieje wiele traktów i ścieżek zdrowia.



Greenspace Services – 01236 780 636 (Północ)

Internet: **www.northlanarkshire.gov.uk** – szukaj

'Greenspace Diary'

Email: **greenspace@northlan.gov.uk**

Countryside & Greenspace Services – 01698 426 213 (Południe)

Internet: **www.southlanarkshire.gov.uk**

Email: **cag@southlanarkshire.gov.uk**

Get Walking Lanarkshire – 01698 402 077 / 0790 335 8424

Email: **getwalkinglanarkshire@northlan.gov.uk**

Krótkie, niewymagające wysiłku spacery po hrabstwie Lanarkshire pod kierunkiem wyszkolonych ochotników. Nie trzeba rezerwować miejsc – wystarczy po prostu przyjść w wygodnym obuwiu.

Służby pomocy w rzucaniu palenia w hrabstwie Lanarkshire (Stop Smoking Services)

NHS Lanarkshire oferuje bezpłatną i przyjazną dla klientów pomoc w rzucaniu palenia. Ponad 17 000* mieszkańców hrabstwa Lanarkshire skorzystało z pomocy tych służb przy rzucaniu palenia.

Wciąż pokutuje mitem, że palenie pomaga złagodzić stres. W rzeczywistości jednak palenie podnosi poziom stresu – elementy trujące przedostają się do krwiobiegu, co powoduje przyspieszenie akcji serca i zwiększa ciśnienie krwi. Zamiast rozluźnić, palenie powoduje wzrost odczuwanego już wcześniej napięcia i stanów lękowych.

Kiedy rzucimy palenie i potrafimy radzić sobie ze stresem bez papierosa, zdajemy sobie nagle sprawę, że potrafimy się bez niego obejść. Pracownicy służb pomocy w rzucaniu palenia oraz inni klienci służb pomogą Państwu w osiągnięciu tego celu. Wielu byłych palaczy potwierdza, że mają lepszy nastrój, lepiej śpią i że ich motywacja się poprawiła.

Leki przyjmowane przez osoby niepalące mają skuteczniejsze działanie. Można dzięki temu obniżyć dawkę, co zmniejsza efekty skutków ubocznych. Należy poinformować lekarza lub pielęgniarkę o zaprzestaniu palenia.

Osoby, które nie są jeszcze gotowe rzucić palenie powinny chronić swoją rodzinę i przyjaciół przed skutkami biernego palenia i palić wyłącznie na zewnątrz.

Aby uzyskać dalsze informacje na ten temat:

Zadzwoń: **0300 303 0242** (od poniedziałku do piątku, w godz. 09:00 – 17:00)

Wyślij SMS-a o treści 'Advice' na nr **81066**

Wejdź na stronę internetową www.nhs.uk

Zajrzyj do którejkolwiek apteki w hrabstwie Lanarkshire

Lub zadzwoń do:

Infolinii Smokeline: **0800 84 84 84**

(7 dni w tygodniu, 08:00 – 22:00)

Wejdź na stronę internetową www.canstoptsmoking.org

Informacje na temat biernego palenia: www.rightoutside.org



Lokalne programy promujące zdrowy tryb życia

Oprócz programu Dobre Więzi, istnieje wiele lokalnych programów prowadzonych przez miejscowe służby zdrowia, oferujących wsparcie i zajęcia z zakresu zdrowia i dobrostanu dostępne dla wszystkich. Dalsze informacje można uzyskać w wymienionych poniżej organizacjach.

Healthy n Happy Community Development Trust

www.healthynhappy.org.uk

Aspire Building, 16 Farmeloa Road, Rutherglen, G73 1DL
0141 646 0123

Tenants Association of Coatshill and Thornhill (TACT) Community Hall

88 Hillview Drive, Blantyre G72 9EF; 01698 327 783

Getting Better Together (GBT) Shotts – www.gbtshottshlc.org.uk

Shotts Healthy Living Centre, Kirk Road, Shotts ML7 5ET
01501 825 800

YMCA Bellshill and Mossend

Main Street, Bellshill; 01698 747 483

Orbiston Neighbourhood Centre

Busby Road, Bellshill ML4 2BW; 01698 842 215

Healthy Valleys – www.healthyvalleys.org.uk

31 Stuart Terrace, Rigside, Lanark ML11 9NN; 01555 880 666

Clydesdale Community Initiatives – www.cciweb.org.uk

39 North Vennel, Lanark ML11 7PT; 01555 664 211



Data wydania: marzec 2015

Wersja: 04

Aby zamówić dalsze materiały z serii Dobre Więzi, należy się skontaktować z: susan.mcmorrin@lanarkshire.scot.nhs.uk
01698 377626



Part of the Department
for Work and Pensions

