



Dobre więzi....



Łączymy się dla Twojego dobra



www.element.org.uk



N

North Lanarkshire

Spis treści

Dostępna pomoc	Strona	Kontakt
Doinformowani ⓘ DW	2	0800 073 0918
Przydatne kontakty	3	
Czym jest program Dobre Więzi?	4	
Zajęcia pomagające opanować stres ⓘ DW	6	0300 303 0447
Żyć pełnią życia: Samopomoc i TPB (Terapia poznawczo-behawioralna) ⓘ ⓘ	7	0800 328 9655
Elament ⓘ	8	element.org.uk
Świadoma uważność (Mindfulness)	8	
Czytanie dla zdrowia ⓘ	9	Wszystkie miejscowe biblioteki
Ustawiczne kształcenie DW	10	01236 812 598/ 01236 812 641
Aktywność fizyczna i zajęcia rekreacyjne DW	11	01236 341 709
Kultura i sztuka DW	12	01236 632 828
Zasiłki, opieka społeczna i porady w sprawach zadłużenia DW	13	01698 403 170
Wolontariat DW	14	01698 358 866
Porady w sprawach zatrudnienia DW	15	0800 073 0226
Służby medycyny pracy w Szkocji ⓘ	16	0800 019 2211
Środowiskowe ośrodki terapii zajęciowej ⓘ ⓘ	17	
Lokalne tereny zielone i spacerzy DW	17	01236 780 636
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 Dobre Więzi

Doinformowani (Well-informed)

Jeden numer telefonu na cały region North Lanarkshire dostarczy Ci informacji na temat wszystkich wymienionych powyżej usług. Pomozemy Ci również uzyskać dostęp do tych usług.

Bezpłatna infolinia: **0800 073 0918**

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, powinienes 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 uzyskasz w zespole *Well-Informed* (Doinformowani), prowadzonym przez dział informacyjny służb zdrowia psychicznego North Lanarkshire. Otrzymasz tam informacje na temat wsparcia i usług dostępnych w Twoim rejonie.

Infolinia *Well-Informed* – 0800 073 0918

Email: well-informed@samh.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.



Healthy Reading

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 North Lanarkshire oferuje wiele możliwości poszerzania 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.

Dalsze kroki?

CultureNL

Aby uzyskać dostęp do możliwości dalszego uczenia się, odwiedź bibliotekę w: **Airdrie, Bellshill, Coatbridge, Cumbernauld, Motherwell** lub **Wishaw** (nie trzeba się wcześniej umawiać)



Lub zadzwoń do: **Well-Informed**, infolinia w North Lanarkshire ds. zdrowia psychicznego – **0800 073 0918**

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.

Rada Regionu North Lanarkshire

Środowiskowe służby nauczania i rozwoju działają poprzez zespoły lokalne, które zapewniają dorosłym i ich rodzinom wsparcie i zaangażowanie w dostępne możliwości kreatywnego i ciekawego uczenia się na terenie całego regionu North Lanarkshire.

Aby uzyskać dostęp do możliwości dalszego uczenia się, skontaktuj się z: **NLC Community Learning and Development Lifelong Learning** (Środowiskowe służby ustawicznego nauczania i rozwoju rady Regionu North Lanarkshire) – 01236 **812598** lub 01236 **812641**

Aktywność fizyczna i zajęcia 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. Niekoniecznie nawet trzeba ćwiczyć przez 30 minut na raz – trzy cykle po dziesięć minut łatwiej wpisać w codzienne zajęcia, a rezultaty są równie dobre.

Dalsze kroki?

Jeśli chcesz się zapisać na zajęcia rekreacyjne i sportowe, skontaktuj się z: **kierownikiem ds. zdrowia i komfortu życia** (*Health and Wellbeing Manager*) – 01236 341709

Kierownik przedstawi Ci najbardziej odpowiednie usługi rekreacyjne i zapisze na pierwsze zajęcia.

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 ośmiu tygodni, po czym będziesz mógł zapisać się jako płatny członek.



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, kreatywność i 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 i wydarzeń z dziedziny kultury i sztuki objętych programem Dobre Więzi, zadzwoń:

Ogólna infolinia ds. sztuki – 01236 632 828



Będziesz mógł porozmawiać na temat zajęć z zakresu sztuki, jaka Cię interesuje i zapisać się na zajęcia artystyczne dostępne w regionie North Lanarkshire. Posiadanie ważnej tzw. Przepustki Rekreacyjnej (*Passport to Leisure*) zapewnia zniżki na zajęcia artystyczne dla dorosłych w ramach CultureNL.

Dalsze informacje dotyczące miejscowych zajęć artystycznych można uzyskać na stronie internetowej:

www.northlanarkshire.gov.uk/artsinaction

Aby uzyskać informacje na temat projektów artystycznych prowadzonych na zasadzie wolontariatu w Twoim rejonie, zadzwoń pod numer infolinii **Well-Informed** w North Lanarkshire – **0800 073 0918**

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:

North Lanarkshire, Your Money (*Twoje Pieniądze*) –
01698 403170



Uzyskasz tam bezpłatną i poufną ocenę powagi stanu swojej sytuacji i głównych problemów, oraz wsparcie w rozwiązaniu najpilniejszych spraw. W zakres pomocy wchodzi:

- Porady dotyczące zasiłków, długów, finansów, zwiększanie zarobków i doształcenie finansowe
- Porady w sprawach mieszkaniowych
- Porady na temat spraw konsumenckich, prawnych i opieki społecznej
- Porady dotyczące zatrudnienia, bezrobocia i zwolnienia z pracy
- Rzecznictwo i reprezentacja w komisjach odwoławczych
- Porady dla miejscowych firm
- Możliwości uzyskania tanich kredytów

Wolontariat

Poświęcając czas na działalność wolontariacką w środowisku, nie tylko pomagasz innym i przyczyniasz się do zmian na lepsze, ale również pomagasz sobie samemu poprzez rozwijanie umiejętności, nabieranie pewności siebie, poprawę zdrowia i możliwości zatrudnienia oraz nawiązywanie nowych znajomości.

Działalność społeczna to świetny sposób na poznawanie nowych ludzi i miłe spędzanie czasu.

Dzięki temu nabiera się doświadczenia bez dodatkowego stresu występującego zazwyczaj w miejscu płatnej pracy.



Możliwości działań wolontariackich obejmują szeroką gamę różnorodnych zajęć dostępnych w North Lanarkshire. Poczynając od pracy z dziećmi lub pomocy osobom niepełnosprawnym lub w podeszłym wieku, poprzez sport i rekreację do pracy w biurze, każdy może znaleźć dla siebie pracę społeczną, która odpowiada jego zainteresowaniom, możliwościom czasowym i sytuacji osobistej.

Dalsze kroki?

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

Voluntary Action North Lanarkshire (*Działalność Wolontariacka*) –
01698 358866, Email: dutyofficer@vanl.co.uk

Doradcy ds. rozwoju wolontariuszy wyjaśnią Ci, jak zostać wolontariuszem, zapytają o Twoje zainteresowania, umiejętności, doświadczenie, problemy zdrowotne i inne istotne sprawy. Następnie wspólnie z Tobą postarają się znaleźć najbardziej odpowiadającą Ci pracę wolontariacką.

Osoby zainteresowane pracą w ramach wolontariatu mogą również znaleźć aktualne ogłoszenia z regionu North Lanarkshire na stronie internetowej hrabstwa North Lanarkshire
www.volunteerscotland.org.uk.

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: **North Lanarkshire's Working** (*Praca w North Lanarkshire*) – **0800 073 0226**

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
- Wsparcie instruktora ds. zatrudnienia
- Porady i wsparcie dopasowane do indywidualnych potrzeb
- Odpowiednie ukierunkowanie
- Porównania 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.

Infolinia Doinformowani (*Well-Informed*) w regionie North Lanarkshire dostępna jest pod numerem **0800 073 0918**, gdzie zostaniesz przekierowany pod numer w swojej okolicy.

Możesz również wejść 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 mit, 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.nhslanarkshire.org.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 Farmeloan 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

