

Wpływ kryzysu ekonomicznego

Ostatni kryzys ekonomiczny wpłynie na lokalne firmy, prowadząc do zwiększonego poziomu stresu i zmartwień u poszczególnych osób oraz ich rodzin w związku z towarzyszącą niepewnością dotyczącą przyszłości, zadłużenia i bezrobocia.

Jeśli doświadczają Państwo powyższych obaw, ulotka poradzi, jak utrzymać dobre samopoczucie w obecnych, trudnych czasach oraz udzieli wskazówek, dokąd można się udać po dostępną pomoc.



Ealing **NHS**
Primary Care Trust

**Usługi zdrowia psychicznego i
dobrego samopoczucia**
☎ 020 3313 5660

(Infolinia czynna od poniedziałku do
piątku: od 9 - 17)

✉ adres emailowy:
wellbeing.selfreferral@nhs.net

Dbanie o dobre samopoczucie

- ❖ Stres wynikający z bezrobocia może wpływać na Państwa zdrowie fizyczne i psychiczne. **Pomoc społeczna** działa niczym bufor ochraniający przed negatywnymi skutkami stresu.
- ❖ **Rozmawiaj z rodziną, przyjaciółmi oraz znajomymi.** Wyrażaj swoje uczucia oraz obawy.
- ❖ Znajdź **grupę wsparcia** dla osób w podobnej sytuacji życiowej. Poszukaj w lokalnej bibliotece albo zapytaj swojego lekarza o lokalną grupę wsparcia.
- ❖ **Dbaj o siebie.** Zapewnij swojemu organizmowi wystarczającą ilość snu i odpoczynku.
- ❖ **Rozważnie spożywaj alkohol.** Nadmierne picie alkoholu jest nieskutecznym i drogim sposobem na trudne uczucia. Działanie alkoholu na nastrój jest krótkotrwałe i w momencie, gdy ustępuje, poczujesz się gorzej. Nadużywanie alkoholu nie rozwiązuje problemów, tylko je stwarza.
- ❖ **Odżywiaj się zdrowo.** Wybieraj produkty bogate w błonnik, na przykład: chleb razowy, owoce, warzywa, ryby. Pij dużo wody.
- ❖ **Bądź aktywny.** Aktywność fizyczna pobudza wydzielanie przez organizm endorfin - naturalnego hormonu przeciwdepresyjnego. Będziesz

miał więcej energii i poczujesz się lepiej.

- ❖ **Poproś o pomoc.** Poszukaj wszelkich dostępnych źródeł pomocy pośród osób indywidualnych, grup lub organizacji. Jeśli nie mogą sobie Państwo dać rady, **prosimy skontaktować się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu.**
- ❖ Warto porozmawiać z **doradcą albo terapeutą.** Specjaliści regularnie wspierają emocjonalnie oraz udzielają porad.

Dbanie o zdrowie pomoże Państwu utrzymać dobrą kondycję i sprawi, że będą Państwo dobrze sobie radzić z życiowymi problemami. Co więcej, w momencie pojawienia się oferty pracy, dobre zdrowie przygotuje Państwa do powrotu do pracy.

Ealing **NHS**
Primary Care Trust



Radzenie sobie ze stresem wynikającym z utraty pracy

Stworzono przez: L Stock
Stworzono dnia: Lipiec 2009
Do sprawdzenia: Lipiec 2010

Radzenie sobie z trudnościami

Wpływ bezrobocia

Praca odgrywa ważną rolę w życiu wielu ludzi, zapewnia wynagrodzenie i jest również źródłem pomocy społecznej. Wiele osób odczuwa, że praca ich określa i wskazuje im miejsce na ziemi, w związku z tym, utrata pracy może być odbierana jak upadek statusu społecznego albo nawet i utrata tożsamości. Wszystko to może wpływać na poczucie pewności siebie i samoocenę.

W momencie, gdy tracą Państwo pracę, najważniejszym źródłem pomocy są silne więzi z rodziną i przyjaciółmi. Dlatego bardzo istotne są szczerze rozmowy o uczuciach z osobami, które troszczą się o Państwa. W sytuacjach, które prowadzą do Państwa złości, zakłopotania, czy smutku, to rodzina i przyjaciele są w stanie poprawić Państwa nastrój oraz podtrzymać motywację.

Dzieci powinny również brać udział w życiu rodzinnym. W zależności od ich wieku, najlepszym rozwiązaniem jest wytłumaczenie dzieciom aktualnej sytuacji w zrozumiałny dla nich sposób. Warto dzieciom uświadomić, że bezrobocie nie trwa wiecznie, a ich rutynowe zajęcia w szkole i zabawy będą dalej kontynuowane. Dzieci są bardzo spostrzegawcze i gdy wiedzą, co dokładnie dzieje się w domu, okażą się źródłem wsparcia. Jeśli potrafią Państwo utrzymywać pozytywną atmosferę wokół siebie, dzieci są także

w stanie pomóc każdemu w przejściu stresującego okresu.

W obliczu bezrobocia

Jeśli są Państwo bez pracy, do ważnych rzeczy należy:

- ❖ Zarejestrowanie się i wystąpienie o zasiłki np. dodatek dla osoby bezrobotnej i poszukującej pracy, w przeciwnym wypadku, mogą Państwo znaleźć się pod dużą presją opłat za mieszkanie czy innych kosztów życia.
- ❖ Warto wziąć pod uwagę jakąkolwiek pracę, łącznie z pracą na pół etatu, czy sezonowej. Te prace mogą prowadzić do pracy na pełen etat, więc sensowne jest ich nie ignorować.



- ❖ Nawiązywanie kontaktów z ludźmi oraz bycie na bieżąco z informacjami, które mogą prowadzić do znalezienia pracy. Pytaj o pracę przyjaciół, krewnych czy współpracowników.
- ❖ Zaoferuj swój czas jako wolontariusz. Wolontariat daje satysfakcję i umożliwia poznanie innych osób w podobnej sytuacji, a dodatkowo mogą Państwo nabyć nowe umiejętności.

Użyteczne kontakty

Bezrobocie może okazać się problematyczne, ale nie muszą Państwo borykać się z nim samemu. Udzielanie porad oraz wsparcie osobom w trudnych sytuacjach dotyczy następujących usług:

Urząd Pracy

www.jobcentreplus.gov.uk
Tel: 020 8258 3114

Brytyjski Urząd Pracy i Emerytur (DWP)

www.dwp.gov.uk

Projekt Twinning

Pomoc zawodowa dla osób z problemami zdrowia psychicznego.

www.twiningenterprise.org.uk
Tel: 020 8892 6786

W celu otrzymania porady finansowej:

Biuro doradztwa personalnego

www.citizensadvice.org.uk
Tel: 0207 833 2181

Krajowa linia zadłużenia

www.nationaldebtline.co.uk
Tel: 0808 808 4000

Aby uzyskać poradę dotyczącą radzenia sobie w trudnych sytuacjach oraz po wsparcie emocjonalne:

Usługi zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia w dzielnicy Ealing

Tel: 020 3313 5660

Adres emailowy:
wellbeing.selfreferral@nhs.net

SANE - organizacja charytatywna pomagająca osobom chorym psychicznie

www.sane.org.uk
Tel: 0845 767 8000

Ealing Mind - organizacja charytatywna pomagająca osobom chorym psychicznie

www.mind-eh.org
Tel: 020 8992 0303

Dodatkowa pomoc:

Samarytanie

Całodobowa pomoc telefoniczna w nagłych wypadkach
www.samaritans.org
0208 560 2345
Tel: 0208 560 2345