

English

Mind to Mind

Positive mental wellbeing means feeling good about ourselves, the world around us and being able to get on with life in the way we want.

Research evidence shows us there are 5 key things we can do to help improve our mental wellbeing.

1. Connect with other people

Humans are social beings, so having good relationships with people around us is important for our mental wellbeing. Reaching out and building stronger relationships with others, whether that's with friends, family, neighbours, colleagues or people in our communities, can help us to share our feelings and gain emotional support.

Polish / Polski

Zadbaj o samopoczucie

Dobre samopoczucie psychiczne oznacza pozytywne odczucia względem własnej osoby, otaczającego świata i możliwości życia w wybrany przez siebie sposób.

Badania naukowe wskazują, że poprawę samopoczucia psychicznego przynieść może pięć ważnych elementów.

1. Kontakty z innymi ludźmi

Ludzie są istotami społecznymi, dlatego dobre relacje z osobami wokół nas są ważne dla naszego samopoczucia psychicznego. Utrzymywanie kontaktów i rozwijanie relacji z innymi ludźmi – przyjaciółmi, rodziną, sąsiadami, kolegami i koleżankami z pracy czy członkami lokalnej społeczności – jest zarówno okazją do wyrażenia swoich emocji, jak i do uzyskania wsparcia emocjonalnego.

<p>2. Take notice</p> <p>Being more aware of what is happening in the present moment, of our thoughts, feelings and of the world around us, enhances our wellbeing. This is also known as 'mindfulness'. Taking time to notice the moment, environment and nature around us can help us enjoy life more and understand ourselves better.</p>	<p>2. Uwaga</p> <p>Większa świadomość tego, co dzieje się w danym momencie, naszych myśli, uczuć i otaczającego świata poprawia nasze samopoczucie. Bywa ona nazywana „uwagą” lub po angielsku „mindfulness”. Dostrzeganie danej chwili oraz otaczającej nas przyrody może pomóc nam bardziej cieszyć się życiem i lepiej zrozumieć samych siebie.</p>
<p>3. Be active</p> <p>Being active is good for our physical health but it can also help improve our mental wellbeing. It's best to find enjoyable activities that you can build into a routine. This could be anything from slow, gentle activities such as stretching exercises, to faster, more intense activities such as jogging.</p>	<p>3. Aktywność fizyczna</p> <p>Aktywność fizyczna dobrze wpływa nie tylko na zdrowie fizyczne, ale także na nasze samopoczucie psychiczne. Najlepiej jest znaleźć zajęcia, które sprawiają nam przyjemność, i stopniowo wprowadzić je na stałe. Może to być jakakolwiek forma ruchu: od powolnych, łagodnych aktywności, takich jak rozciąganie, po szybsze i bardziej intensywne ćwiczenia, takie jak jogging.</p>
<p>4. Help others</p>	<p>4. Pomaganie innym</p>

<p>Doing nice things for others, whether small or large, can help you and them feel more positive. Small acts of kindness towards other people, such as saying “thank you”, making someone a cup of tea or paying someone a compliment, or larger ones like volunteering, can help us feel happier, give us a sense of purpose and connect with others.</p>	<p>Przejawy życzliwości wobec innych osób – zarówno te mniejsze, jak i większe – pomogą tobie i im poczuć się lepiej. Drobne uprzejmości wobec innych ludzi, np. zwykle „dziękuję”, filiżanka herbaty czy komplement, a także większe, takie jak praca w charakterze wolontariusza, pomagają nam osiągnąć szczęście, dają poczucie celu i pozwalają nawiązać kontakt z innymi.</p>
<p>5. Learn new skills</p> <p>Learning new skills that we enjoy can boost our self-esteem and confidence. These can be small things, such as cooking something new, trying a new hobby or, taking on a DIY project, or they can be bigger things, such as signing up to course, or taking on a new task at work.</p>	<p>5. Zdobywanie nowych umiejętności</p> <p>Uczenie się nowych umiejętności, które sprawiają nam przyjemność, podnosi naszą samoocenę i pewność siebie. Mogą to być drobne rzeczy, np. ugotowanie nowej potrawy, wypróbowanie nowego hobby lub wykonanie małego projektu dla majsterkowiczów, albo większe przedsięwzięcia, takie jak zapisanie się na kurs lub podjęcie się nowego zadania w pracy.</p>
<p>For more information in Polish go to www.nhsinform.scot/translations/languages/polish</p>	<p>Dodatkowe informacje w języku polskim znajdziesz na stronie: www.nhsinform.scot/translations/languages/polish</p>

May 2022	maj 2022 r.
----------	-------------