

English	Українська / Ukrainian
<p>Mind to Mind</p> <p>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.</p> <p>Research evidence shows us there are 5 key things we can do to help improve our mental wellbeing.</p>	<p>Від розуму до розуму</p> <p>Психологічне благополуччя означає позитивну самооцінку, позитивне світосприйняття та здатність влаштувати своє життя так, як нам хочеться.</p> <p>Згідно з даними досліджень, існує 5 основних речей, які сприяють психологічному благополуччю.</p>
<p>1. Connect with other people</p> <p>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.</p>	<p>1. Взаємодія з іншими людьми</p> <p>Люди – соціальні істоти, тому гарні стосунки з оточенням важливі для нашого психологічного благополуччя. Налагодження міцних взаємовідносин з іншими – друзями, членами сім'ї, сусідами, колегами та іншими людьми з нашого оточення – допомагає нам ділитися своїми почуттями та отримувати емоційну підтримку.</p>
<p>2. Take notice</p>	<p>2. Усвідомленість</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>Психологічне самопочуття покращується, коли ми приділяємо більше уваги тому, що відбувається зараз, власним думкам, почуттям та світу навколо нас. Це також називають усвідомленістю. Коли ми не поспішаємо і звертаємо увагу на те, що відбувається в цю мить, на навколишнє середовище та природу навколо нас, це допомагає нам насолоджуватись життям та краще розуміти себе.</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. Фізична активність</p> <p>Фізична активність сприяє фізичному здоров'ю, проте також може допомогти покращити психологічне самопочуття. Найкращий результат досягається тоді, коли ми знаходимо такі види фізичної активності, що приносять задоволення та можуть виконуватися регулярно. Це може бути будь-що: від повільних, неінтенсивних видів активності, наприклад, вправи на розтяжку, до більш швидких, більш інтенсивних, наприклад, біг.</p>
<p>4. Help others</p>	<p>4. Допомога іншим</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>Добрі вчинки, як вагомі, так і незначні, покращують настрій осіб, на користь яких вони здійснюються, та ваш власний настрій. вияви доброти, як невеликі, наприклад, слово “дякую”, запропонована чашка чаю або комплімент, так і більш значні, наприклад, волонтерство, допомагають нам почуватися щасливішими, відчувати, що ми потрібні іншим, і налагоджувати взаєморозуміння.</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. Освоєння нових навичок</p> <p>Освоєння нових навичок, які нам подобаються, підвищує самооцінку та впевненість у власних силах. Це можуть бути неістотні речі, наприклад, приготування нової страви, нове хобі або виготовлення чогось власноруч, або ж більш значні, наприклад, запис на навчання або залучення до виконання нового завдання на роботі.</p>
<p>For more information in Chinese (Simplified) go to www.nhsinform.scot/translations/languages/chinese-simplified</p>	<p>Більш детальна інформація українською мовою міститься на сайті www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian</p>

May 2022

Травень 2022 року