

English	РУССКИЙ / Russian
<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>Душевное здоровье нужно беречь</p> <p>Под позитивным психическим здоровьем понимают душевное состояние, при котором человек доволен собой и окружающим миром, и может обустроить свою жизнь, как он того хочет.</p> <p>В ходе различных исследований выделено пять главных действий, улучшающих психическое здоровье.</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. Общение</p> <p>Поскольку человек – существо общественное, хорошие отношения с окружающими являются важной составляющей нашего психического здоровья. Проявляя инициативу в общении и укрепляя отношения с друзьями, родственниками, соседями, коллегами и жителями своего города или района, мы делимся чувствами и получаем эмоциональную поддержку от окружающих.</p>

<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. Присутствие в моменте</p> <p>Лучше осознавая свои мысли, чувства и происходящее на данный момент, повышая свою осведомленность об окружающем нас мире, мы улучшаем свое психическое состояние. Этот метод также называют «осознанным наблюдением». Уделяя время тому, что происходит «здесь и сейчас», наблюдая за окружающим миром и природой вокруг нас, мы больше радуемся жизни и лучше понимаем себя.</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. Физическая активность</p> <p>Физическая активность полезна не только для физического, но и психического здоровья. Лучше всего найти занятия, которые приносят вам удовольствие, и сделать их частью повседневного образа жизни. Это могут быть медленные, мягкие упражнения, такие как стретчинг (упражнения на растяжку) или быстрые, более интенсивные занятия, например бег трусцой.</p>
<p>4. Help others</p>	<p>4. Помощь другим</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>Делая добрые дела, будь то мелочь или серьезный поступок, мы воспринимаем жизнь более позитивно и дарим это ощущение другим. Даже незначительные добрые поступки по отношению к другим людям, например выражение благодарности, чашка чая или комплимент, или более весомый вклад, такой как волонтерство, помогают почувствовать себя счастливее, придают жизни смысл и помогают нам налаживать контакты.</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. Освоение новых навыков</p> <p>С удовольствием осваивая новые навыки, мы повышаем самооценку и становимся более уверенными в себе. При этом можно найти совсем простое занятие, например, приготовить новое блюдо, найти новое увлечение или смастерить что-либо своими руками, или же заняться чем-то более серьезным, например, записаться на специальный курс обучения или приступить к выполнению новой задачи на работе.</p>

For more information in Russian go to www.nhsinform.scot/translations/languages/russian	Более подробную информацию на русском языке см. на www.nhsinform.scot/translations/languages/russian
May 2022	Май 2022 г.