



## **Australian Government**

### **Department of Health**

#### **Briga o mentalnom zdravlju**

Koronavirus pogađa sve nas. Virus je pogodio i građane Australije, kao i ljude diljem svijeta. Ljudi iz svih zemalja, kultura i svakog podrijetla su uveli promjene u svakodnevni život kako bi doprinijeli zaustavljanju širenja virusa i održali sigurnost svojih društvenih zajednica.

Uslijed koronavirusa, mnogi od nas su zabrinuti, pod stresom ili usamljeni. Moguće je da ste zabrinuti i za članove obitelji i prijatelje u vašoj zemlji. U ovim teškim vremenima, važno je da svi vodimo računa o svom mentalnom zdravlju, kao i o fizičkom zdravlju.

Možda ste kod sebe primijetili određene promjene raspoloženja i osjećanja ili ste ih uočili kod nekog drugog, na primjer:

- Osjećate se pod stresom ili zabrinuti.
- Lošeg ste raspoloženja, uzrujani ili niste oni stari.
- Teško zaspate ili se često budite.
- Promjene tjelesne težine ili apetita.
- Preplavljeni ste i svakodnevne životne obveze vam teško padaju.

Neke osobe se možda plaše razgovora o svojim osjećanjima, jer se plaše da će biti etiketirane kao osobe koje imaju problema s mentalnim zdravljem. U stvarnosti, ta osjećanja su uobičajena i mnogi naši sugrađani ih također doživljavaju.

Otvorite se i razgovarajte s osobama u koje imate povjerenja. Ostanite u vezi s obitelji i prijateljima putem telefona, video poziva ili društvenih medija, jer to koristi mentalnom zdravlju. Podijelite s njima svoja osjećanja i omogućite im da i oni vama kažu kako se osjećaju.

Održavanje dobrog zdravlja je korisno i za um i za tijelo. Pokušajte održavati rutinu, koliko god je to moguće. Ostanite aktivni. Izađite u šetnju, radite vježbe istezanja u parku ili vježbajte kod kuće. Održavajte dobre navike glede spavanja, jedite zdravu hranu, npr. voće i povrće i ograničite grickalice i napitke s mnogo šećera.

#### **Pomoć je na raspolaganju**

Sasvim je prihvatljivo zatražiti pomoć ako smatrate da trebate potporu kako biste izašli na kraj s trenutačnim dodatnim životnim izazovima ili ako vam je život postao pretežak. Razgovarajte s rođakom, prijateljem ili mjesnim liječnikom opće prakse (GP) ili zdravstvenim djelatnikom u kojeg imate povjerenja o vašim individualnim potrebama i sljedećim koracima koje možete poduzeti.

Možete razgovarati i sa savjetnikom, i to bilo kad i besplatno, samo nazovite Službu za podršku mentalnog zdravlja tijekom epidemije koronavirusa (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service) na **1800 512 348**. Za besplatne i povjerljive usluge tumačenja, nazovite **131 Editorial #10 – Caring for your Mental Wellbeing – 01112020 - Croatian**

**450** i recite za koji jezik trebate tumača. Kada se tumač uključi, zamolite da vas povežu sa Službom za podršku mentalnog zdravlja - Coronavirus Mental Wellbeing Support Service.

Nije svima ugodno osobno razgovarati, ali to je u redu. Možete naći internetske stranice s korisnim informacijama, koristiti aplikacije i programe za stjecanje vještina i praćenje napretka, podijeliti priče i iskustva na online forumima ili razgovarati sa stručnom osobom putem telefona, web razgovora/teksta i elektroničke pošte.

Posjetite internetske stranice organizacije Head to Health [headtohealth.gov.au](https://headtohealth.gov.au) za informacije, savjete i da se povežete s povjerljivim, besplatnim i jeftinim australskim telefonskim i online službama za potporu u oblasti mentalnog zdravlja. Tu ćete naći i poveznice za informacije i materijale na vašem jeziku.