



Australian Government

Department of Health

Briga o svom mentalnom blagostanju

Koronavirus pogađa svakoga. Pogodio je ljude u Australiji i svuda u svijetu. Ljudi iz svih zemalja, kultura i različitog porijekla promijenili su svoj svakodnevni život da bi zaustavili širenje virusa i zaštilili svoje zajednice.

Efekt koronavirusa doveo je do toga da mnogi osjećaju zabrinutost, stres i usamljenost. Možda ste zabrinuti i za familiju i prijatelje u svojoj domovini. Svi moramo, tokom ovih teških vremena, voditi računa o svom mentalnom blagostanju isto kao i o svom fizičkom zdravlju.

Možda ste primijetili neke promjene u svom raspoloženju i osjećajima ili vidjeli te promjene kod nekog drugog, kao što su:

- stres ili zabrinutost.
- neraspoloženje, uznemirenost ili jednostavno da niste svoji.
- teško zaspete ili se često budite.
- Promjene težine ili apetita.
- Osjećaj da vam je svega dosta i da vam je svakodnevni život teško podnositi.

Neki se možda boje da razgovaraju o svojim osjećajima sa drugima iz straha da će im nabiti etiketu da imaju problem s mentalnim zdravljem. Ustvari, ti su osjećaji uobičajeni i mnogi imaju isti taj osjećaj.

Tražite pomoć i razgovarajte s ljudima kojima vjerujete. Održavanje kontakta s porodicom i prijateljima preko telefona, videa ili društvenih medija može pomoći mentalnom zdravlju. Podijelite svoje osjećaje s njima i pozovite ih da ih i oni podijele s vama.

Održavanje zdravlja je dobro i za um i za tijelo. Pokušajte održati rutinu što je više moguće. Ostanite aktivni - idite van u šetnju, radite vježbe istezanja u parku ili vježbajte kod kuće. Održavajte dobre navike spavanja, jedite zdravu hranu kao što su voće i povrće, i ograničite grickalice i pića koja su bogata šećerom.

Pomoć je dostupna

U redu je zatražiti pomoć ako smatrate da vam je potrebna podrška u rješavanju težih životnih izazova u ovom trenutku, ili vam je život težak. Razgovarajte s nekim u porodici, prijateljem ili lokalnim ljekarom opće prakse (GP) ili zdravstvenim radnikom u kojeg imate povjerenja o svojim individualnim potrebama i koracima koje možete preduzeti.

Možete razgovarati besplatno sa savjetnikom u svako doba ako nazovete Službu za mentalno blagostanje za vrijeme koronavirusa (Coronavirus Mental Wellbeing Service) na **1800 512 348**. Za besplatne i povjerljive usluge tumača nazovite **131 450** i recite jezik koji vam je potreban.

Zatim možete zamoliti tumača da vas poveže sa Uslugom podrške za mentalno blagostanje za vrijeme koronavirusa (CoronavirusMental Wellbeing Support Service).

Nije svima ugodno razgovarati s nekim licem u lice, i to je u redu. Možete pronaći web stranice s korisnim informacijama, koristiti aplikacije i programe za sticanje vještina i pratiti svoj napredak, iznositi priče i iskustva na internetskim forumima ili razgovarati sa stručnjakom putem telefona, web chat/text i emaila.

Posjetite web stranicu Head to Health headtohealth.gov.au za informacije, savjete i povezivanje s pouzdanim besplatnim i jeftinim australskim telefonskim i internetskim uslugama mentalnog zdravlja i podrške. Ima i poveznicu s informacijama i resursima na vašem jeziku.