



Australian Government
Department of Health

مراقبت از صحت روحی تان

ویروس کرونا همه مردم را تحت تأثیر قرار می دهد. این امر بر مردم در استرالیا و سراسر دنیا تأثیر گذاشته است. افراد از همه ممالک، کلتور ها و پیشینه ها برای ممانعت از شیوع ویروس و مصون نگه داشتن جوامع خودشان تغییراتی در زندگی روزمره خود ایجاد کرده اند.

تأثیرات ویروس کرونا سبب شده است که بسیاری از ما احساس تشویش، استرس یا تنهایی کنیم. همچنین شما ممکن است برای خانواده و دوستان در کشور خود تان تشویش داشته باشید. مهم این است که همه ما در این شرایط دشوار از صحت روحی و همچنین صحت بدنی خود مراقبت کنیم.

شما ممکن است متوجه بعضی از تغییرات در خلق و احساسات خود شده باشید یا این تغییرات را در شخص دیگری مشاهده کرده باشید، مانند:

- احساس استرس یا تشویش.
- احساس کم خلقی، ناچوری یا نبودن در حال عادی تان .
- تکلیف در به خواب رفتن یا خوابیدن.
- تغییرات در وزن یا اشتهاى شما.
- احساس ماندگی زیاد و سخت یافتن زندگی روزمره تان.

بعضی از افراد ممکن است از ترس اینکه به آنها لیبیل تکلیف صحت روحی زده شود، از گپ زدن در مورد احساسات خود با دیگران بترسند. واقعیت این است که این احساسات شایع است و بسیاری از افراد جامعه نیز آنها را تجربه می کنند.

با افرادی که به آنها اعتماد دارید ارتباط برقرار کرده و با آنها گپ بزنید. برقراری تماس با خانواده و دوستان از طریق تلفون، ویدئو یا جالی های اجتماعی می تواند به صحت روان شما کمک کند. احساسات خود را با آنها به اشتراک بگذارید و از آنها دعوت کنید تا احساسات شان را با شما به اشتراک بگذارند.

حفظ صحت برای دماغ و بدن خوب است. سعی کنید تا حد ممکن یک روال را نگهدارید. با چکر زدن در بیرون، انجام دادن سیوریت های کشتی در پارک یا سیوریت در خانه، فعال بمانید. عادت های خوب خواب را حفظ کنید، غذاهای صحی مانند میوه و ترکاری بخورید و میان وعده ها و نوشیدنی های دارای شکر زیاد را محدود کنید.

رهنما موجود است

اگر احساس می کنید برای مقابله با تکلیف های اضافی زندگی در حال حاضر به حمایت ضرورت دارید یا زندگی کردن را دشوار می یابید، کمک خواستن پروایی ندارد. در مورد ضرورت های شخصی تان و قدم های بعدی که باید بردارید با یکی از اعضای خانواده، یک دوست یا داکتر فمیلی (GP) محلی یا متخصص صحی مورد اعتماد گپ بزنید.

شما همچنین می توانید هر زمانی که بخواهید از طریق تماس با نمبر **1800 512 348** با خدمات حمایت صحت روحی کروناویروس به طور مجانی با یک مشاور گپ بزنید. برای یک ترجمان شفاهی مجانی و محرمانه با نمبر **131 450** تماس بگیرید و لسان مورد ضرورت خود را بگویید. سپس می توانید از ترجمان شفاهی بخواهید تا شما را به خدمات حمایت صحت روحی کروناویروس وصل کند.

هر شخصی راحت نیست که با فردی رو در رو گپ بزند و این پروایی ندارد. شما می توانید ویسایت هایی با معلومات مفید پیدا کنید، از اپ ها و پروگرام ها برای ایجاد مهارتها و پیگیری پیشرفت خود، به اشتراک گذاشتن داستان ها و

تجربیات در انجمن های آنلاین استفاده کنید یا از طریق تلفون، چت در وب / تکست و خدمات ایمیل با یک متخصص گپ بزنید.

برای کسب معلومات، مشوره و تماس با خدمات و حمایت های صحت روان رمجانی و ارزان آنلاین و تلفونی آسترالیایی به ویبسایت Head to Health در headtohealth.gov.au مراجعه کنید. آن همچنین لینک هایی به معلومات و منابع به لسان شما دارد.