



**Australian Government**  
**Department of Health**

### **การดูแลสุขภาพจิตของคุณ**

Coronavirus ส่งผลกระทบต่อทุกคน ส่งผลกระทบต่อผู้คนในออสเตรเลียและทั่วโลก ผู้คนจากทุกประเทศ วัฒนธรรมและภูมิหลังได้เปลี่ยนแปลงชีวิตประจำวันเพื่อช่วยหยุดการแพร่กระจายของไวรัสและทำให้ชุมชนปลอดภัย

ผลกระทบของ coronavirus ทำให้พวกเราหลายคนรู้สึกกังวล เครียดหรือโดดเดี่ยวเดียวดาย คุณอาจกังวลเกี่ยวกับครอบครัวและเพื่อนในประเทศบ้านเกิดของคุณ สิ่งสำคัญคือเราทุกคนต้องดูแลทั้งสุขภาพจิตและสุขภาพกายของเราในช่วงเวลาที่ยากลำบากเช่นนี้

คุณอาจสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงบางอย่างในอารมณ์และความรู้สึกของตัวเองหรือเห็นการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ในคนอื่น เช่น:

- รู้สึกเครียดหรือกังวล
- รู้สึกแย อารมณ์เสียหรือไม่เหมือนปกติในแบบตัวคุณ
- มีปัญหาในการนอนหลับหรือหลับไม่ต่อเนื่อง
- น้ำหนักตัวหรือความอยากอาหารเปลี่ยนไป
- รู้สึกหนักใจและพบว่าชีวิตประจำวันของคุณยากลำบาก

บางคนอาจรู้สึกกลัวที่จะพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกของตนกับผู้อื่นเพราะกลัวว่าจะถูกตราหน้าว่ามีปัญหาสุขภาพจิต ในความจริงแล้วความรู้สึกเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดาและหลายคนในชุมชนก็ประสบเช่นกัน

ติดต่อและพูดคุยกับคนที่คุณไว้วางใจ การติดต่อกับครอบครัวและเพื่อนฝูงทางโทรศัพท์ วิดีโอหรือโซเชียลมีเดียสามารถช่วยสุขภาพจิตของคุณได้ พูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกของคุณกับเขาเหล่านั้นและเชิญชวนให้เขาพูดคุยกับคุณเช่นกัน

การรักษาสุขภาพให้แข็งแรงเป็นสิ่งที่ดีต่อจิตใจและร่างกาย พยายามมีกิจวัตรในชีวิตประจำวันให้มากที่สุด ออกกำลังกายด้วยการออกไปเดินเล่นข้างนอก ยืดเส้นยืดสายในสวนสาธารณะหรือออกกำลังกายที่บ้าน รับประทานอาหารที่ปลอดภัยที่ดี กินอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผักและผลไม้ และจำกัดของว่างและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง

### **มีความช่วยเหลือพร้อมให้บริการ**

การขอความช่วยเหลือหากคุณรู้สึกว่าต้องการการสนับสนุนเพื่อจัดการกับความท้าทายพิเศษของชีวิตในขณะนี้หรือถ้ากำลังรู้สึกว่าชีวิตยากลำบากนั้นเป็นเรื่องที่โอเค พูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อนหรือแพทย์ทั่วไปในพื้นที่ของคุณ (GP) หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพที่เชื่อถือได้เกี่ยวกับความต้องการส่วนบุคคลของคุณและขั้นตอนต่อไปที่คุณสามารถทำได้

คุณยังสามารถพูดคุยกับที่ปรึกษาได้ฟรีทุกเมื่อโดยโทรไปที่ บริการสนับสนุนสุขภาพจิตที่ดีในช่วง Coronavirus ที่หมายเลข **1800 512 348** สำหรับการโทรหาสามฟรีและเก็บข้อมูลเป็นความลับ โทร **131 450** และแจ้งภาษาที่คุณต้องการ จากนั้นคุณสามารถขอให้สามเชื่อมต่อคุณกับบริการสนับสนุนสุขภาพจิตที่ดีในช่วง Coronavirus

ไม่ใช่ทุกคนที่สบายใจที่จะคุยแบบเห็นหน้ากันและกัน ซึ่งก็ไม่ใช่เป็นไร คุณสามารถค้นหาเว็บไซต์ที่มีข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ใช้อุปกรณ์และโปรแกรมต่าง ๆ เพื่อสร้างทักษะและติดตามความคืบหน้าของคุณ แบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ในฟอรัมออนไลน์ หรือพูดคุยกับเจ้าหน้าที่วิชาชีพผ่านบริการทางโทรศัพท์ แชนททางเว็บ/ข้อความและอีเมล

ไปที่เว็บไซต์ Head to Health [headtohealth.gov.au](http://headtohealth.gov.au) สำหรับข้อมูล คำแนะนำและเพื่อเชื่อมต่อกับบริการและความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตผ่านทางโทรศัพท์และออนไลน์ของออสเตรเลียที่ฟรีและราคาประหยัดต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีลิงก์ไปยังข้อมูลและแหล่งข้อมูลในภาษาของคุณอีกด้วย