



Australian Government
Department of Health

ດູແລສຸຂະພາບຈິດຂອງທ່ານໃຫ້ຢູ່ໃນສະພາບດີ

ໂຄໂຣນາໄວຣັສມີຜົນກະທົບຕໍ່ທຸກໆຄົນ. ມັນໄດ້ສ້າງຜົນກະທົບຕໍ່ຜູ້ຄົນໃນອອສຕຣາລີແລະທົ່ວທຸກມຸມໂລກ. ຜູ້ຄົນຈາກທຸກໆປະເທດ, ທຸກໆວັດທະນະທຳ ແລະ ພື້ນຖານ ແມ່ນໄດ້ທຳການປ່ຽນແປງຕໍ່ຊີວິດໃນແຕ່ລະວັນຂອງເຂົາເຈົ້າເພື່ອຊ່ວຍຢຸດຢັ້ງການແຜ່ຜາຍຂອງເຊື້ອໄວຣັສແລະເພື່ອຮັກສາໃຫ້ຊຸມຊົນຂອງຕົນມີຄວາມປອດໄພ.

ຜົນກະທົບຂອງໂຄໂຣນາໄວຣັສເຮັດໃຫ້ເຮົາຫຼາຍຄົນຮູ້ສຶກກັງວົນ, ກົດດັນ ແລະ ເປົ່າປ່ຽວ. ພ້ອມດຽວກັນທ່ານກໍອາດຈະຮູ້ສຶກເປັນຫ່ວງຕໍ່ຄອບຄົວແລະໝູ່ເພື່ອນທີ່ຢູ່ບ້ານເມືອງຂອງທ່ານອີກດ້ວຍ. ເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ເຮົາຕ້ອງດູແລສຸຂະພາບຈິດຂອງເຮົາໃຫ້ຢູ່ໃນສະພາບທີ່ດີ, ດຸດດັ່ງເຮົາດູແລສຸຂະພາບທາງຮ່າງກາຍນັ້ນເອງ. ໃນຊ່ວງເວລາທີ່ຕົກຢູ່ໃນຄວາມຫຍຸ້ງຍາກນີ້.

ທ່ານອາດສັງເກດເຫັນຄວາມປ່ຽນແປງບາງຢ່າງໃນອາລົມຫຼືຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານເອງ ຫຼື ສັງເກດເຫັນຄວາມປ່ຽນແປງຂອງຜູ້ອື່ນ, ໃນອາການຕ່າງໆເຊັ່ນ:

- ຮູ້ສຶກກົດດັນ ຫຼື ກັງວົນ.
- ຮູ້ສຶກເສົ້າສອ້ອຍ, ນ້ອຍໃຈ ຫຼື ຮູ້ສຶກບໍ່ເປັນໂຕຂອງໂຕເອງ.
- ນອນຍາກຫຼືນອນບໍ່ຫຼັບດີ.
- ນ້ຳໜັກໂຕປ່ຽນແປງຫຼືມີໄສການກິນບໍ່ຄືເກົ່າ.
- ຮູ້ສຶກວຸ້ນວາຍສັບສົນແລະເຫັນວ່າຊີວິດປະຈຳວັນແສນຫຍຸ້ງຍາກ.

ບາງຄົນອາດຮູ້ສຶກຢ້ານທີ່ຈະເວົ້າລົມກ່ຽວກັບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຕົນກັບຄົນອື່ນຍ້ອນຢ້ານຄົນອື່ນໃສ່ຄວາມວ່າຕົນມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ. ຄວາມຈິງມີຢູ່ວ່າຄວາມຮູ້ສຶກດັ່ງກ່າວນີ້ແມ່ນເປັນກັນຢ່າງແຜ່ຫຼາຍແລະຫຼາຍໆຄົນໃນຊຸມຊົນຂອງເຮົາກໍມີປະສົບການແບບນີ້ເຊັ່ນກັນ.

ຈົ່ງອອກໄປເວົ້າລົມກັບຄົນທີ່ທ່ານໄວ້ວາງໃຈ. ການສືບຕໍ່ພົວພັນກັບຄອບຄົວແລະໝູ່ເພື່ອນທາງໂທລະສັບ, ວີດີໂອ ຫຼື ໂຊຊຽນມີເດັ້ຍ ສາມາດຊ່ວຍສຸຂະພາບທາງຈິດໃຈໄດ້. ໃຫ້ແບ່ງປັນຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານກັບເຂົາເຈົ້າແລະເຊີນຊວນໃຫ້ເຂົາເຈົ້າແບ່ງປັນກັບທ່ານ.

ການຮັກສາສຸຂະພາບໃຫ້ແຂງແຮງແມ່ນດີຕໍ່ຈິດໃຈແລະຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ. ໃຫ້ພະຍາຍາມເຮັດໃນສິ່ງທີ່ເຄີຍເຮັດເປັນປະຈຳໃຫ້ຫຼາຍທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້. ໃຫ້ທຳຕົນໃຫ້ຫ້າວຫັນໂດຍການອອກໄປຢ່າງຢູ່ນອກບ້ານ, ຍືດເສັ້ນສາຍ ທີ່ສວນສາທາລະນະ ຫຼື ອອກແຮງກາຍຢູ່ເຮືອນ. ຮັກສານິໄສການນອນໃຫ້ຢູ່ໃນລະບຽບທີ່ດີ, ກິນອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າເຊັ່ນໝາກໄມ້ແລະຜັກ, ແລະ ໃຫ້ຈຳກັດອາຫານຫວ່າງແລະເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີທາດນ້ຳຕານສູງ.

ມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໄວ້ໃຫ້ທ່ານ

ຖືວ່າເປັນສິ່ງປົກກະຕິ ທີ່ຈະຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກວ່າທ່ານຕ້ອງການຄວາມອຸ່ມຊູໃນການຮັບມືກັບສິ່ງທ້າທາຍຂອງຊີວິດທີ່ມີເພີ່ມຂຶ້ນໃນປັດຈຸບັນນີ້, ຫຼືຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກວ່າຊີວິດນີ້ມັນຫຍຸ້ງຍາກລຳບາກ. ໃຫ້ໃ້ລົມກັບຄົນໃນຄອບຄົວ, ໝູ່ເພື່ອນ, ຫຼືທ່ານໝໍ (GP) ໃນເຂດບ້ານຂອງທ່ານ ຫຼື ລົມກັບພະນັກງານແພດທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈ ກ່ຽວກັບຄວາມຕ້ອງການສ່ວນຕົວຂອງທ່ານ ແລະ ບາດກ້າວຕໍ່ໄປທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້.

ນອກນີ້ ທ່ານກໍຍັງສາມາດລົມກັບຜູ້ໃຫ້ຄໍາປຶກສາດ້ານຈິດໃຈທຸກເວລາແລະບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າ ໂດຍໂທຫາ ບໍລິການອຸ່ມຊູສຸຂະພາບຈິດທີ່ດີໃນຊ່ວງໂຄໂຣນາໄວຣັສ ທີ່ເລກໂທ 1800 512 348. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການໃຊ້ບໍລິການນາຍພາສາພຣີແລະເກັບເປັນຄວາມລັບ ໃຫ້ໂທຫາເລກ 131 450 ແລະໃຫ້ບອກພາສາທີ່ທ່ານຕ້ອງການ. ທ່ານສາມາດຂໍໃຫ້ນາຍພາສາສິ່ງທ່ານຫາບໍລິການອຸ່ມຊູສຸຂະພາບຈິດທີ່ດີໃນຊ່ວງໂຄໂຣນາໄວຣັສ.

ບໍ່ແມ່ນວ່າທຸກໆຄົນຈະຮູ້ສຶກສະບາຍໃຈໃນການເວົ້າລົມກັບໃຜຜູ້ໜຶ່ງແບບໜ້າ-ຕໍ່-ໜ້າ, ແລະ ການຮູ້ສຶກດັ່ງນັ້ນກໍຖືວ່າໂອເຄຊັນກັນ. ທ່ານສາມາດຫາເອົາເວັບໄຊທີ່ມີຂໍ້ມູນທີ່ເປັນປະໂຫຍດ, ໃຊ້ເອັບແລະໄປແກ້ມຕ່າງໆເພື່ອກໍ່ສ້າງທັກສະແລະຕິດຕາມເບິ່ງຄວາມກ້າວໜ້າຂອງທ່ານ, ແບ່ງປັນເລື່ອງລາວນິທານແລະປະສົບການໃນກຸ່ມທາງອອນລາຍນ໌, ຫຼື ເວົ້າລົມກັບພະນັກງານຊ່ຽວຊານທາງໂທລະສັບ, ຫ້ອງແຊັດ/ເທັກສ໌ທາງເວັບ ແລະ ບໍລິການທາງອີເມລ.

ໃຫ້ເຂົ້າໄປເບິ່ງ ເວັບໄຊ ຂອງ ໜ່ວຍຮ່ວມໃຈກັນຮອບດ້ານເລື່ອງສຸຂະພາບ (Head to Health) headtohealth.gov.au ເພື່ອເອົາຂໍ້ມູນ, ຄໍາແນະນໍາ, ແລະ ເພື່ອຕິດຕໍ່ເພີ່ມທາງບັນດາບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຈິດແລະການອຸ່ມຊູທາງໂທລະສັບແລະທາງອອນລາຍນ໌ຂອງອອສເຕຣເລຍ ທີ່ໄວ້ໃຈໄດ້ ແລະບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າຫຼືເກັບຄ່າບໍລິການຕໍ່າ. ນອກນີ້ ກໍຍັງມີລິ້ງເພື່ອເລື່ອມຕໍ່ໄປຫາຂໍ້ມູນແລະແຫຼ່ງຂໍ້ມູນຕ່າງໆເປັນພາສາຂອງທ່ານອີກດ້ວຍ.