



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

**ستاسي د رواني سلامتيا پاملرنه**

کورونا ویروس په هر چا اغیزه کوي. دا په آسټرالیا او ټوله نړۍ کې پر خلکو باندې اغیزه کړې. د ټولو هیوادونو، کلتورونو او شالیدونو خلکو په خپل ورځني ژوند کې بدلونونه راوستي ترڅو د ویروس د خپریدو مخه ونیسي او خپلې ټولې خوندي وساتي.

د کورونا ویروس پر مونږ د ډیری اندیښنه، فشار یا یوازیتوب احساس کولو اغیزې کړې دي. تاسو ممکن په خپل هیواد کې د کورنۍ او ملگرو په اړه اندیښنه ولرئ. دا مهمه ده چې موږ ټول پدې سخت وختونو کې د خپلې رواني سلامتیا، او همدارنگه فزیکي روغتیا ته پاملرنه وکړو.

تاسو ممکن په خپل مزاج او احساساتو کې ځینې بدلونونه لیدلي وي یا دا بدلونونه مو په بل چا کې لیدلي وي، لکه:

- د فشار یا اندیښنې احساس کول.
- د خپګان احساس، ستړي یاست یا د خپل ځان په څیر نه یاست.
- په خوب کولو یا خوب پاتې کیدلو کې ستونزه درلودل.
- ستاسو په وزن یا اشتها کې بدلون.
- د ستړیا احساس کول او په خپل ورځني ژوند کې ستونزي درلودل.

ځینې خلک ممکن د نورو سره د خپلو احساساتو په اړه د خبرو کولو څخه ویره ولري چې د رواني سلامتیا د ستونزی تاپه به په دوي ونه لگيږي. حقیقت دا دی چې دا احساسات عام دي او په ټولنه کې ډیر خلک دا تجربه کوي.

د اعتماد وړ د خلکو څخه مرسته وغواړي او ورسره خبرې وکړئ. د تلیفون، ویډیو یا ټولنیزو رسنیو له لارې د کورنۍ او ملگرو سره په اړیکه کې پاتې کیدل ستاسو رواني روغتیا سره مرسته کولی شي. خپل احساسات له دوی سره شریک کړئ او دوی ته بلنه ورکړئ چې دوي یې هم ستاسو سره شریک کړي.

ځان روغ ساتل ستاسو د ذهن او بدن لپاره ښه دي. څومره چې امکان ولرئ کوشښ وکړئ چې یو پروګرام ولري. د بهر ته تګ لپاره، په پارک کې د ورزش کولو یا په کور کې تمرین کولو سره فعال واوسئ. د خوب کولو ښه عادتونه وساتئ، صحی خواړه وخورئ لکه میوه او سبزیجات، او کلچه باب او څښاک محدود کړئ چې بوره یې لوړه وي.

**مرسته شتون لري**

دا سمه ده چې د مرستې غوښتنه وکړئ که تاسو احساس وکړئ چې دا مهال د ژوند د اضافي ننګونو سره مقابله لپاره ملاتړ ته اړتیا لرئ، یا ژوند مو سخت دي. د کورنۍ غړی، ملگری، یا ستاسو محلي معالج داکتر (GP) یا د روغتیا مسلکي باوري سره د خپل انفرادي اړتیاو په اړه خبرې وکړئ او هغه ګامونه چې تاسو یې کولی شئ واخلي.

تاسو کولی شئ هر وخت د کورونا ویروس د رواني سلامتیا مشوري ملاتړي خدماتو ته په **1800 512 348** په وړیا زنگ ووهي او ورسره خبرې وکړئ. د وړیا او محرم ترجمان لپاره **131 450** ته زنگ ووهئ او هغه ژبه چې تاسو ورته اړتیا لرئ وغواړي. بیا تاسو کولی شئ د ترجمان څخه غوښتنه وکړئ چې تاسو د کورونا ویروس د رواني سلامتیا ملاتړي خدماتو سره وصل کړئ.

هرڅوک د یو چا سره د مخامخ خبرې کولو څخه د آرامی احساس نه کوي، او دا سمه ده. تاسو کولی شئ ویب پاڼه د کټورو مالوماتو سره ومومئ، د مهارتونو رامینځته کولو لپاره د خپلو مالومات او برنامې وکاروئ او خپل پرمختګ وپلټئ، په آنلاین فورمونو کې کیسې او تجربې شریک کړئ، یا د تلیفون، ویب چیت / تکست او بریښنالیک خدماتو له لارې د یو مسلکي سره خبرې وکړئ.

د مالوماتو، مشورې، او د وړيا او ټيټي بېي آستراليا تليفون او آنلاين رواني روغتيايي خدماتو او ملاتړ سره اړيکې نيولو لپاره د Head to Health ويبپاڼه [headtohealth.gov.au](http://headtohealth.gov.au) څخه ليدنه وکړئ. دا ستاسو په ژبه کې د مالوماتو او سرچينو سره اړيکې هم لري.