



Australian Government

Department of Health

Забота о своем психическом благополучии

Коронавирус влияет на всех. Он затронул людей как в Австралии, так и во всем мире. Всем людям, из всех стран, из различных культур и различного происхождения пришлось внести изменения в свою повседневную жизнь, чтобы помочь остановить распространение вируса и обеспечить безопасность своих сообществ.

Воздействие коронавируса привело к тому, что многие из нас испытывают беспокойство, стресс или одиночество. Вы также можете беспокоиться о семье и друзьях в вашей родной стране. Важно, чтобы все мы заботились о нашем психическом благополучии, а также о нашем физическом здоровье в эти трудные времена.

Возможно, вы заметили некоторые изменения в вашем настроении и эмоциях или увидели эти изменения в ком-то другом, например:

- Чувство стресса или беспокойства.
- Чувство подавленности, расстройств или состояния не в себе.
- Трудности с засыпанием или со сном.
- Изменения веса или аппетита.
- Чувство перегруженности и чувство того, что ваша повседневная жизнь стала трудной.

Некоторые люди могут бояться делиться своими чувствами с другими, опасаясь, что их примут за имеющих проблемы с психическим здоровьем. Но реальность такова, что эти чувства являются общими, и многие люди в нашем обществе тоже испытывают их.

Обратитесь к тем, кому вы доверяете, и поговорите с этими людьми. Вы можете помочь своему психическому здоровью, поддерживая связь с семьей и друзьями по телефону, видео или через социальные сети. Поделитесь с ними своими чувствами и попросите их поделиться с вами.

Поддержание здоровья хорошо как для вашего духа, так и для тела. Постарайтесь в максимальной степени придерживаться ежедневного режима дня. Оставайтесь активными, ходите на прогулку на улицу, делайте растяжку в парке или упражняйтесь дома. Поддерживайте хороший режим сна, ешьте здоровую пищу, такую как фрукты и овощи, и ограничивайте перекусы и напитки с высоким содержанием сахара.

Помощь доступна

Абсолютно нормально обращаться за помощью, если вы чувствуете, что вам нужна поддержка, чтобы справиться с дополнительными проблемами в жизни в данный момент, или, если вы находите жизнь трудной. Поговорите о ваших индивидуальных

потребностях и возможных дальнейших шагах с членом семьи, другом, местным врачом-терапевтом (GP) или с медицинским работником, которому вы доверяете.

Вы также можете в любое время бесплатно посоветоваться с консультантом, позвонив в Службу поддержки психического благополучия во время Коронавируса (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service) по телефону **1800 512 348**. Для получения услуг бесплатного и конфиденциального перевода позвоните **131 450** и назовите нужный вам язык. Затем вы можете попросить переводчика соединить вас со Службой поддержки психического благополучия во время Коронавируса.

Не всем комфортно разговаривать с кем-то лицом к лицу, и это нормально. Вы можете найти сайты с полезной информацией, использовать приложения и программы для развития навыков и отслеживания вашего прогресса, делиться историями и опытом на онлайн-форумах или общаться с профессионалом по телефону, веб-чату/текстовым и почтовым сервисам.

Посетите веб-сайт Head to Health headtohealth.gov.au для получения информации, консультаций и направлений в надежные бесплатные или недорогие австралийские телефонные и онлайн-службы поддержки в области психического здоровья. Этот сайт также содержит ссылки на информацию и ресурсы на вашем языке.