



Australian Government
Department of Health

अपने मानसिक कल्याण का ध्यान रखना

कोरोनावायरस हर किसी को प्रभावित करता है। इसने ऑस्ट्रेलिया और पूरे विश्व भर में लोगों को प्रभावित किया है। सभी देशों, संस्कृतियों और पृष्ठभूमियों से सम्बन्धित लोगों ने वायरस के फैलाव को रोकने तथा अपने समुदायों को सुरक्षित रखने में मदद करने के लिए अपने रोज़मर्रा के जीवन में बदलाव किए हैं।

कोरोनावायरस के प्रभावों ने हम सभी को चिंता, तनाव या अकेलेपन का अहसास कराया है। हो सकता है कि आप अपने स्वदेश में अपने परिजनों और मित्रों के बारे में भी चिंतित हों। यह महत्वपूर्ण है कि हम सब इन कठिन समयावधियों के दौरान अपने मानसिक कल्याण तथा साथ ही अपने शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखें।

हो सकता है कि आपने अपने स्वभाव और भावनाओं में कुछ बदलाव देखे हों या किसी अन्य व्यक्ति में इन परिवर्तनों का होना देखा है, जैसे कि:

- तनावग्रस्त या चिंतित महसूस करना।
- परेशान, हताश या पहले जैसा न महसूस करना।
- नींद आने या सोए रहने से सम्बन्धित समस्याएँ।
- आपके भार या भूख लगने में परिवर्तन।
- अभिभूत महसूस करना और अपने प्रतिदिन के जीवन को कठिन होता महसूस करना।

हो सकता है कि कुछ लोग इस बार अन्य लोगों से अपनी भावनाओं के बारे में बात करने को लेकर भयभीत महसूस करें क्योंकि उन्हें यह डर है कि उनपर मानसिक स्वास्थ्य समस्या से ग्रस्त होने का धब्बा लग जाएगा। वास्तविकता यह है कि ये भावनाएँ आम हैं और समुदाय में कई लोग इनका अनुभव भी कर रहे हैं।

आगे बढ़ें और उन लोगों से बात करें जिनपर आप भरोसा करते/करती हैं। फोन, वीडियो या सोशल मीडिया के माध्यम से परिजनों और मित्रों के संपर्क में रहने से आपके मानसिक स्वास्थ्य में सहायता मिल सकती है। उनके साथ अपनी भावनाएँ साझी करें और उन्हें भी अपनी भावनाएँ आपके साथ साझा करने के लिए कहें।

स्वस्थ रहना आपके मन और शरीर के लिए अच्छा होता है। जितना संभव हो सके, एक दिनचर्या बना कर रखने की कोशिश करें। बाहर सैर करने जाकर, पार्क या घर में थोड़ा व्यायाम करके सक्रिय बने रहें। नींद लेने

से सम्बन्धित अच्छी आदतें बनाए रखें, फल और सब्जियों जैसे स्वास्थ्य के लिए हितकर भोजन खाएँ, और अधिक शूगर वाले अल्पाहार और पेय-पदार्थों का सेवन सीमित करें।

सहायता उपलब्ध है

यदि आपको लगता है कि आपको फिलहाल जीवन की अतिरिक्त चुनौतियों से निपटने के लिए समर्थन की आवश्यकता है, या आपको जीवन कठिन लग रहा है तो सहायता की मांग करने में कोई बुराई नहीं है। किसी परिजन, मित्र-सहेली, या अपने लोकल जनरल प्रेक्टिशनर (जी.पी.) या भरोसेमंद स्वास्थ्य व्यवसायी से अपनी व्यक्तिगत आवश्यकताओं और इस बार में बात करें कि आप आगे क्या कदम उठा सकते/सकती हैं।

आप किसी भी समय कोरोनावायरस मानसिक कल्याण समर्थन सेवा को **1800 512 348** पर फोन करके उनसे निःशुल्क बात कर सकते/सकती हैं। निःशुल्क और गोपनीय दुभाषिया सेवा के लिए **131 450** पर फोन करें और वह भाषा बताएँ जिसकी आपको आवश्यकता है। इसके बाद आप दुभाषिए को कोरोनावायरस मानसिक कल्याण समर्थन सेवा से कनेक्ट किए जाने के कह सकते/सकती हैं।

हर कोई किसी अन्य व्यक्ति से आमने-सामने बात करने में सहज महसूस नहीं करता है, और इसमें कोई बुरी बात जैसा नहीं है। आप सहायक जानकारी वाली वेबसाइट्स का भी पता लगा सकते/सकती हैं, योग्यताओं का निर्माण करने और अपनी प्रगति पर नज़र रखने के लिए एप्पस और प्रोग्रामों का प्रयोग कर सकते/सकती हैं, ऑनलाइन फोरम में कहानियाँ और अनुभव साझे कर सकते/सकती हैं, या फोन, वेब चाट/टेक्स्ट और ई-मेल सेवाओं के माध्यम से किसी व्यवसायी से बात कर सकते/सकती हैं।

सूचना, सलाह और भरोसेमंद निःशुल्क और कम-लागत की ऑस्ट्रेलियाई फोन और ऑनलाइन मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं व समर्थनों से जुड़ने के लिए Head to Health की वेबसाइट headtohealth.gov.au पर जाएँ। इसमें आपकी भाषा में जानकारी और संसाधनों के लिंक्स भी हैं।