



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

## 照顧您的精神健康

冠狀病毒影響每個人。它影響了澳洲以至世界各地的人。不同國家、文化和背景的人均已經改變了他們的日常生活，以幫助阻止病毒傳播並維護社區安全。

冠狀病毒的影響使許多人感到憂慮、緊張或孤獨。您可能還會擔心故鄉的家人和朋友。在此困難時期，我們所有人都應照顧好自己的精神及身體健康，這一點非常重要。

您可能已經注意到自己的情緒和感覺的變化，或者在其他人身上看到此等變化，如：

- 感到緊張或憂慮。
- 感到沮喪、煩亂或不喜歡自己。
- 難以入眠或熟睡。
- 體重或食慾變化。
- 感到不知所措，並難以面對日常生活。

有些人可能怕被標籤為有精神健康問題，因而懼怕與他人談論自己的感受。實情是此等感覺很普遍，社區中許多人正有此經歷。

主動與您信任的人交談。通過電話、視頻或社交媒體與家人和朋友保持聯繫可以助您改善精神健康。與他們分享您的感受，並邀請他們與您分享他們的感受。

保持健康有益身心。盡量維持常規活動。到戶外散步、在公園進行伸展運動或在家中鍛煉身體，保持活躍。保持良好的睡眠習慣、多吃水果和蔬菜等健康食品，並限制食用高糖的零食和飲品。

## 取得幫助

若您覺得需要支持以應付目前生活中的額外挑戰，或難以生活，尋求幫助沒有問題。與家人、朋友、您當地的家庭醫生（GP）或可信任的醫療專業人員談論您的個人需要，以及可以採取的下一步措施。

您還可以致電冠狀病毒精神健康支援服務 (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service)，隨時免費與輔導員交談，電話：**1800 512 348**。若要取得免費和保密的口譯員服務，請致電 **131 450**，說出您需要的語言。然後，您可以要求口譯員將您連接到冠狀病毒精神健康支援服務。

並不是每個人都願意跟人面對面交談，這沒關係。您可以在網站找到有用資料、使用應用程式和程式來建立技能並跟踪進度、在網上論壇中分享故事和經驗，或者通過電話、網絡聊天／短訊和電子郵件服務與專業人員交談。

瀏覽 Head to Health 網站 [headtohealth.gov.au](http://headtohealth.gov.au) 取得資料和意見，並聯繫可信賴的免費和收費低廉的澳洲電話和在線精神健康服務和支援。網站還有您所用語言的資料和資源的連結。