



Australian Government
Department of Health

مراقبت از سلامت روانی تان

ویروس کرونا همه را تحت تأثیر قرار می دهد. این امر بر مردم در استرالیا و سراسر جهان تأثیر گذاشته است. افراد از همه کشورها، فرهنگ ها و پیشینه ها برای جلوگیری از شیوع ویروس و ایمن نگه داشتن جوامع خودشان تغییراتی در زندگی روزمره خود ایجاد کرده اند.

تأثیرات ویروس کرونا باعث شده است که بسیاری از ما احساس نگرانی، استرس یا تنهایی کنیم. همچنین شما ممکن است نگران خانواده و دوستان در کشور خودتان باشید. مهم این است که همه ما در این شرایط سخت از سلامت روانی و همچنین سلامت جسمی خود مراقبت کنیم.

شما ممکن است متوجه بعضی از تغییرات در روحیه و احساسات خود شده باشید یا این تغییرات را در شخص دیگری مشاهده کرده باشید، مانند:

- احساس استرس یا نگرانی.
- احساس کم حوصلگی، ناراحتی یا نبودن در حال عادی تان
- مشکل به خواب رفتن یا خوابیدن.
- تغییرات در وزن یا اشتهای شما.
- احساس خستگی زیاد و دشوار یافتن زندگی روزمره تان.

برخی از افراد ممکن است از ترس اینکه به آنها برجسب مشکل بهداشت روانی زده شود، از گفتگو در مورد احساسات خود با دیگران بترسند. واقعیت این است که این احساسات رایج است و بسیاری از افراد جامعه نیز آنها را تجربه می کنند.

با افرادی که به آنها اعتماد دارید ارتباط برقرار کرده و با آنها صحبت کنید. در تماس ماندن با خانواده و دوستان از طریق تلفن، ویدئو یا شبکه های اجتماعی می تواند به بهداشت روان شما کمک کند. احساسات خود را با آنها در میان بگذارید و از آنها دعوت کنید تا احساسات شان را با شما در میان بگذارند.

حفظ سلامتی برای ذهن و بدن خوب است. با قدم زدن در بیرون، انجام دادن ورزشهای کششی در پارک یا ورزش در خانه، فعال بمانید. سعی کنید تا حد ممکن یک روال را حفظ کنید. با قدم زدن در بیرون، انجام دادن ورزشهای کششی در پارک یا ورزش در خانه، فعال بمانید. عادت های خوب خواب را حفظ کنید، غذاهای سالم مانند میوه و سبزیجات بخورید و میان وعده ها و نوشیدنی های دارای قند زیاد را محدود کنید.

راهنما موجود است

اگر احساس می کنید برای مقابله با چالش های اضافی زندگی در حال حاضر به حمایت نیاز دارید یا زندگی کردن را مشکل می یابید، کمک خواستن اشکالی ندارد. در مورد نیازهای فردی تان و قدم های بعدی که باید بردارید با یکی از اعضای خانواده، یک دوست یا پزشک عمومی (GP) محلی یا متخصص بهداشتی مورد اعتماد صحبت کنید.

شما همچنین می توانید هر زمان که خواستید از طریق تماس با شماره **1800 512 348** با خدمات پشتیبانی سلامت روانی کروناویروس به طور رایگان با یک مشاور صحبت کنید. برای یک مترجم شفاهی رایگان و محرمانه با شماره **131 450** تماس بگیرید و زبان مورد نیاز خود را بگویید. سپس می توانید از مترجم شفاهی بخواهید تا شما را به خدمات پشتیبانی سلامت روانی کروناویروس وصل کند.

هر کسی راحت نیست که با فردی رو در رو صحبت کنند و این اشکالی ندارد. شما می توانید وب سایت هایی با اطلاعات مفید پیدا کنید، از اپ ها و برنامه ها برای ایجاد مهارتها و پیگیری پیشرفت خود، به اشتراک گذاشتن داستان ها و تجربیات در انجمن های آنلاین استفاده کنید یا از طریق تلفن، چت در وب / تکست و خدمات ایمیل با یک متخصص صحبت کنید.

برای کسب اطلاعات، مشاوره و تماس با خدمات و پشتیبانی های بهداشت روان رایگان و ارزان آنلاین و تلفنی استرالیایی به وب سایت Head to Health در headtohealth.gov.au مراجعه کنید. آن همچنین لینک هایی به اطلاعات و منابع به زبان شما دارد. آن همچنین لینک هایی به اطلاعات و منابع به زبان شما دارد.