



Australian Government
Department of Health

Ձեր հոգեկան բարեկեցության համար հոգ տանելը

Կորոնավիրուսը ազդում է բոլորի վրա: Այն ազդել է Ավստրալիայում և ամբողջ աշխարհում բնակվող մարդկանց վրա: Բոլոր երկրների, մշակույթների և տարբեր ծագում ունեցող մարդիկ փոփոխություններ են մտցրել իրենց առօրյա կյանքում՝ օգնելու դադարեցնել վիրուսի տարածումը և պահպանել իրենց համայնքների անվտանգությունը:

Կորոնավիրուսի ազդեցությունը մեզնից շատերին ստիպել է մեզ զգալ անհանգիստ, լարված կամ միայնակ: Հնարավոր է դուք նաև մտահոգված եք ձեր երկրում ապրող ընտանիքի և ընկերների համար: Կարևոր է, որ այս դժվար ժամանակներում բոլորս հոգ տանենք մեր հոգեկան բարեկեցության, ինչպես նաև մեր ֆիզիկական առողջության մասին:

Դուք երևի նկատել եք ձեր տրամադրության և զգացմունքների որոշ փոփոխություններ կամ տեսել եք այսպիսի փոփոխություններ մեկ այլ անձի մոտ, ինչպես օրինակ.

- Լարվածության կամ անհանգստության զգացում:
- Ճնշվածության, հիասթափության զգացում կամ պարզապես ձեզ նման չեք:
- Քնելու դժվարություն ունեք:
- Ձեր քաշի և ախորժակի փոփոխություններ:
- Ձեզ զգում եք ճնշված և ձեր առօրյա կյանքը դժվար է թվում:

Որոշ մարդիկ կարող են վախենալ ուրիշների հետ խոսել իրենց զգացմունքների մասին՝ վախենալով, որ իրենց անվանեն հոգեկան առողջության խնդիրներ ունեցողներ: Իրականությունն այն է, որ այս զգացմունքները համատարած են, և համայնքի շատ մարդիկ նույնպես այդպիսի զգացմունքներ ունեն:

Դիմեք և զրուցեք այն մարդկանց հետ, ում վստահում եք: Ընտանիքի և ընկերների հետ հեռախոսով, տեսահամակարգով կամ սոցիալական ցանցերով կապի մեջ մնալը կարող է օգնել ձեր հոգեկան առողջությանը: Կիսվեք նրանց հետ ձեր զգացմունքներով և առաջարկեք նրանց կիսվել ձեզ հետ:

Առողջ մնալը օգտակար է ձեր մտքի և մարմնի համար: Փորձեք հնարավորինս օրվա ռեժիմ պահել: Ակտիվ մնացեք՝ դրսում զբոսնելով, այգում մարզանք անելով կամ տանը մարզվելով: Պահպանեք առողջ քուն, կերեք առողջ ուտելիքներ, ինչպիսիք են՝ մրգերն ու բանջարեղենը, և սահմանափակեք խորտիկներն ու խմիչքները, որոնք շաքարի բարձր պարունակություն ունեն:

Օգնությունը հասանելի է

Նորմալ է օգնություն խնդրելը, եթե զգում եք, որ ներկա պահին աջակցության կարիք ունեք կյանքի լրացուցիչ խնդիրներին դիմակայելու համար, կամ կյանքը դժվար է թվում ձեզ: Զրուցեք ընտանիքի անդամի, ընկերոջ կամ ձեր տեղական բուժող բժշկի (GP) կամ վստահելի առողջապահական մասնագետի հետ ձեր անհատական կարիքների և հետագա քայլերի մասին:

Դուք կարող եք նաև ցանկացած ժամանակ անվճար գրուցել խորհրդատուի հետ՝ զանգահարելով Հոգեկան բարեկեցության աջակցության ծառայություն կորոնավիրուսի հարցերով՝ **1800 512 348** հեռախոսահամարով: Անվճար և վստահելի թարգմանչի համար, զանգահարեք **131 450** հեռախոսահամարով և տեղեկացրեք, թե որ լեզուն է ձեզ անհրաժեշտ: Այնուհետև դուք կարող եք թարգմանչին խնդրել ձեզ միացնել Հոգեկան բարեկեցության աջակցության կորոնավիրուսի հարցերով ծառայության հետ:

Ոչ բոլորին է հարմար ինչ-որ մեկի հետ անձնապես զրուցել, և դա նորմալ է: Դուք կարող եք գտնել օգտակար տեղեկատվություն ունեցող կայքեր, օգտագործել հավելվածներ և ծրագրեր՝ հմտություններ զարգացնելու և ձեր առաջընթացին հետևելու համար, պատմություններ և փորձեր կիսել առցանց քննարկումներում կամ գրուցել մասնագետի հետ հեռախոսով, համացանցային գրույցի/տեքստի և էլեկտրոնային փոստի ծառայությունների միջոցով:

Այցելեք Head to Health կայք՝ headtohealth.gov.au տեղեկատվության, խորհրդատվության համար և Ավստրալիայի անվճար և էժան վստահելի հեռախոսային և հոգեկան առողջության առցանց ծառայությունների և աջակցության ծառայությունների հետ կապվելու համար: Այն նաև ունի հղումներ դեպի ձեր լեզվով տեղեկատվություն և նյութեր: