



Australian Government

Department of Health

Giữ gìn an sinh tâm thần của quý vị

Coronavirus ảnh hưởng đến tất cả mọi người. Vi-rút này đã tác động đến mọi người ở Úc và khắp nơi trên thế giới. Người từ tất cả các quốc gia, nền văn hóa và nguồn gốc đã thay đổi sinh hoạt trong cuộc sống hàng ngày để giúp ngăn chặn vi-rút này lây lan và giữ cho cộng đồng của họ được an toàn.

Tác động do coronavirus gây ra đã khiến nhiều người chúng ta cảm thấy lo lắng, căng thẳng hoặc cô đơn. Quý vị nhiều khi cũng lo lắng cho thân nhân và bạn bè ở quê nhà. Điều quan trọng là tất cả chúng ta giữ gìn an sinh tâm thần, cũng như sức khỏe thể chất của chúng ta, trong những thời gian khó khăn này.

Quý vị có lẽ nhận thấy một số thay đổi về tâm trạng và cảm xúc của chính mình hoặc nhận thấy những thay đổi này ở người khác, như:

- Cảm thấy căng thẳng hoặc lo âu.
- Cảm thấy xuống tinh thần, buồn hoặc thấy mình đổi khác.
- Khó dễ giấc ngủ hoặc ngủ yên giấc.
- Thê trọng thay đổi hoặc ăn không ngon miệng.
- Cảm thấy choáng ngợp và thấy cuộc sống hàng ngày khó khăn.

Một số người nhiều khi cảm thấy sợ thối lộ cảm xúc của mình với người khác vì sợ bị cho là bị vấn đề sức khỏe tâm thần. Trên thực tế, đây là những cảm xúc thường gặp và nhiều người trong cộng đồng cũng có những cảm xúc như vậy.

Hãy tìm đến và nói chuyện với những người quý vị tin tưởng. Giữ liên lạc với thân nhân và bạn bè qua điện thoại, video hoặc mạng xã hội có thể đem lại ích lợi cho sức khỏe tâm thần của quý vị. Hãy thổ lộ cảm xúc của quý vị với họ và mời họ thổ lộ cảm xúc với quý vị.

Giữ gìn sức khỏe đem lại ích lợi cho quý vị về mặt tinh thần và thể chất. Hãy cố gắng sinh hoạt càng bình thường chừng nào tốt chừng nấy. Hãy năng động bằng cách đi bộ ở ngoài trời, tập giãn gân giãn cốt trong công viên hoặc tập thể dục ở nhà. Duy trì thói quen ngủ điều độ, ăn thức ăn có lợi cho sức khỏe như trái cây và rau quả, hạn chế thức ăn vặt và đồ uống có nhiều đường.

Luôn có thể nhờ giúp đỡ

Quý vị có thể nhờ giúp đỡ nếu cảm thấy cần được trợ giúp để đối phó với những thách thức gia tăng trong cuộc sống vào lúc này hoặc cảm thấy cuộc sống đầy khó khăn. Hãy nói chuyện với thân nhân, bạn bè hay bác sĩ gia đình (GP) hoặc chuyên gia y tế đáng tin cậy trong vùng quý vị cư ngụ về nhu cầu riêng của mình và các bước tiếp theo mà quý vị có thể thực hiện.

Quý vị cũng có thể gọi cho Dịch vụ Trợ giúp An sinh Tâm thần Coronavirus (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service) qua số **1800 512 348** để được nói chuyện với nhân viên tư vấn miễn phí bất cứ lúc nào. Muốn có thông dịch viên miễn phí và bảo mật, hãy gọi số **131**

450 và nói ngôn ngữ quý vị cần có thông dịch viên. Sau đó, quý vị có thể yêu cầu thông dịch viên kết nối quý vị với Dịch vụ Trợ giúp An sinh Tâm thần Coronavirus.

Không phải ai cũng thấy thoải mái khi nói chuyện giáp mặt với người khác, và điều đó không sao cả. Quý vị có thể tìm các trang mạng có thông tin hữu ích, sử dụng các ứng dụng (app) và chương trình để tập luyện kỹ năng và theo dõi sự tiến bộ của mình, chia sẻ câu chuyện và trải nghiệm tại các diễn đàn trực tuyến hoặc nói chuyện với chuyên viên qua điện thoại, các dịch vụ trò chuyện trực tuyến/tin nhắn và email.

Hãy truy cập trang mạng headtohealth.gov.au của Head to Health để có thông tin, lời khuyên, và để kết nối với các dịch vụ y tế tâm thần và giúp đỡ đáng tin cậy của Úc miễn phí và chi phí thấp qua điện thoại và trực tuyến. Trang mạng này cũng có các dòng liên kết đến thông tin và tài liệu bằng ngôn ngữ của quý vị.