



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

### **Grija pentru bunăstarea dumneavoastră mintală**

Coronavirusul afectează pe toată lumea. A afectat oamenii din Australia și din întreaga lume. Oamenii din toate țările, culturile și mediile au făcut schimbări în viața lor de zi cu zi pentru a ajuta la oprirea răspândirii virusului și pentru a-și menține comunitățile în siguranță.

Impactul coronavirusului ne-a făcut pe mulți dintre noi să ne simțim îngrijorați, stresați sau singuri. S-ar putea să fiți îngrijorați pentru familia și prietenii din țara de origine. Este important ca toți să avem grijă de bunăstarea noastră mintală, cât și de sănătatea noastră fizică în aceste momente dificile.

Este posibil să fi observat unele schimbări în propria dispoziție și sentimente sau să fi văzut aceste schimbări la altcineva, cum ar fi:

- Senzație de stres sau îngrijorare.
- Senzație de tristețe, supărare sau că nu ești tu însuși.
- Dificultate la adormire sau de a rămâne adormit.
- Modificări ale greutății corporale sau ale apetitului.
- Te simți copleșit și viața de zi cu zi ți se pare dificilă.

Unora s-ar putea să le fie frică să vorbească despre sentimentele lor cu alții de teamă să nu fie etichetați ca având o problemă de sănătate mintală. Realitatea este că aceste sentimente sunt comune și mulți oameni din comunitate se confruntă cu ele.

Intrați în legătură și discutați cu persoanele în care aveți încredere. Păstrând legătura cu familia și prietenii prin telefon, video sau rețele sociale vă poate ajuta să vă mențineți sănătatea mintală. Împărtășiți-vă sentimentele cu ei și invitați-i să împărtășească pe ale lor cu dumneavoastră.

Menținându-vă sănătos este bine pentru mintea și corpul dumneavoastră. Încercați să păstrați o rutină cât mai mult posibil. Rămâneți activ mergând la o plimbare afară, făcând exerciții de întindere în parc sau acasă. Mențineți obiceiuri bune de somn, mâncați alimente sănătoase, cum ar fi fructe și legume, și limitați gustările și băuturile bogate în zahăr.

### **Ajutorul este disponibil**

Este ok să cereți ajutor dacă simțiți că aveți nevoie de sprijin pentru a face față provocărilor suplimentare ale vieții în acest moment sau dacă vi se pare viața grea. Discutați cu un membru al familiei, cu un prieten sau cu medicul de familie local (GP) sau cu un profesionist de încredere din sănătate despre nevoile dvs. individuale și despre următorii pași pe care îi puteți face.

De asemenea, puteți vorbi oricând gratuit cu un consilier apelând Serviciul de asistență Coronavirus pentru bunăstarea mintală la **1800 512 348**. Pentru un serviciu gratuit și

confidențial al unui interpret sunați la **131 450** și spuneți limba de care aveți nevoie. Puteți solicita apoi interpretului să vă conecteze la Serviciul de asistență Coronavirus pentru bunăstarea mintală.

Nu toată lumea se simte confortabil să vorbească cu cineva față în față și asta este în regulă. Puteți găsi site-uri web cu informații utile, puteți folosi aplicații și programe pentru a vă dezvolta abilitățile și pentru a vă urmări progresul, pentru a împărtăși povești și experiențe în forumuri online sau pentru a vorbi cu un profesionist prin intermediul serviciilor telefonice, chat web / text și e-mail.

Accesați site-ul web Head to Health [headtohealth.gov.au](https://headtohealth.gov.au) pentru informații, sfaturi și pentru a vă conecta la servicii australiene de încredere gratuite și ieftine online sau prin telefon, de sprijin privind sănătatea mintală. Acest site are și link-uri către informații și resurse în limba dumneavoastră.