



## **Australian Government**

### **Department of Health**

#### **Menjaga kesejahteraan mental Anda**

Coronavirus berdampak pada semua orang. Coronavirus telah berdampak pada orang-orang di Australia dan di seluruh dunia. Orang dari semua negara, budaya, dan latar belakang telah membuat perubahan pada kehidupan sehari-hari mereka untuk membantu menghentikan penyebaran virus dan memastikan bahwa komunitas mereka tetap aman.

Dampak coronavirus telah membuat banyak antara kita merasa khawatir, stres atau sendirian. Anda juga mungkin khawatir tentang keluarga dan teman-teman di negara asal Anda. Penting bahwa kita semua menjaga kesejahteraan mental kita, serta kesehatan fisik kita, selama masa-masa sulit ini.

Anda mungkin telah memperhatikan perubahan dalam suasana hati dan perasaan Anda sendiri atau melihat perubahan tersebut dalam orang lain, seperti:

- Merasa stres atau khawatir.
- Merasa muram, kesal atau tidak seperti dirimu sendiri.
- Mempunyai kesulitan jatuh tidur atau tidur dengan baik.
- Perubahan dalam berat badan atau nafsu makan Anda.
- Merasa kewalahan dan bahwa kehidupan sehari-hari Anda sulit.

Ada orang yang mungkin merasa takut berbicara tentang perasaan mereka dengan orang lain karena takut dikira mempunyai masalah kesehatan mental. Kenyataannya adalah bahwa perasaan ini umum dan banyak orang di komunitas yang mengalami perasaan demikian juga.

Hubungi dan berbicara dengan orang yang Anda percaya. Tetap berhubungan dengan keluarga dan teman melalui telepon, video atau media sosial dapat membantu kesehatan mental Anda. Beritahu mereka tentang perasaan Anda dan meminta mereka beritahu Anda tentang perasaan mereka.

Menjaga kesehatan baik untuk pikiran dan tubuh Anda. Cobalah untuk menjaga rutinitas sebisa mungkin. Tetap aktif dengan berjalan-jalan di luar, melakukan peregangan di taman atau berolahraga di rumah. Menjaga kebiasaan tidur yang baik, makan makanan sehat seperti buah dan sayuran, dan membatasi makanan ringan dan minuman yang tinggi gula.

#### **Bantuan tersedia.**

Tidak apa-apa untuk meminta bantuan jika Anda merasa membutuhkan dukungan untuk menghadapi tantangan hidup tambahan saat ini, atau merasa bahwa kehidupan sulit. Bicara dengan anggota keluarga, teman, atau dokter umum atau profesional kesehatan tepercaya lokal tentang kebutuhan pribadi Anda dan langkah selanjutnya untuk Anda.

Anda juga dapat berbicara dengan seorang konselor kapan saja secara gratis dengan menghubungi Coronavirus Mental Wellbeing Support Service (Layanan Dukungan Kesejahteraan Coronavirus) di **1800 512 348**. Untuk juru bahasa yang gratis dan bersifat rahasia telepon **131 450** dan sebutkan bahasa yang Anda butuhkan. Anda kemudian dapat meminta agar juru bahasa menghubungkan Anda dengan Coronavirus Mental Wellbeing Support Service.

Tidak semua orang merasa nyaman berbicara dengan orang lain bertatap muka, dan itu tidak masalah. Anda dapat menemukan situs web dengan informasi yang bermanfaat, menggunakan app dan program untuk membangun keterampilan dan melacak kemajuan Anda, bertukar cerita dan pengalaman di forum online, atau berbicara dengan profesional melalui telepon, web chat/sms, dan layanan email.

Kunjungi situs web Head to Health di [headtohealth.gov.au](https://headtohealth.gov.au) untuk informasi, saran, dan untuk terhubung dengan layanan dan dukungan kesehatan mental Australia yang terpercaya dan mudah lewat telepon dan secara online. Situs ini juga mempunyai link ke informasi dan sumber daya dalam bahasa Anda.