



Australian Government

Department of Health

Prendre soin de votre bien-être mental

Les effets du Coronavirus nous impactent tous. Ses répercussions ont été ressenties par tous les habitants d'Australie et du reste du monde. Quels que soient notre pays, notre culture ou notre origine, nous avons tous dû apporter des changements à notre vie quotidienne afin d'enrayer la propagation du virus et d'assurer la sécurité de nos communautés.

En raison de l'impact du coronavirus, beaucoup d'entre nous se sentent inquiets, stressés ou isolés. Il est également normal de s'inquiéter pour sa famille et ses amis dans son pays d'origine. En ces temps difficiles, il est important pour chacun d'entre nous de prendre soin de son bien-être mental et de sa santé physique.

Il se peut que vous ayez remarqué des changements dans votre propre humeur et vos propres émotions, ou peut-être avez-vous vu ces changements chez quelqu'un d'autre, par exemple :

- un sentiment de stress ou d'inquiétude.
- un sentiment de déprime, de contrariété ou simplement de ne pas être soi-même.
- des difficultés à s'endormir ou à rester endormi.
- des changements de poids ou d'appétit.
- un sentiment d'accablement et des difficultés à affronter la vie quotidienne.

Il peut être difficile de parler de ses sentiments avec d'autres personnes, de peur d'être catalogué comme une personne ayant un problème de santé mentale. En réalité, ces sentiments sont très répandus et de nombreuses personnes autour de vous en font également l'expérience.

Parlez-en à des personnes en qui vous avez confiance. Rester en contact avec votre famille et vos amis par téléphone, par appel vidéo ou sur les réseaux sociaux peut être bénéfique pour votre santé mentale. Faites-leur part de vos émotions et invitez-les à en faire autant.

Rester en bonne santé est bénéfique pour le corps et pour l'esprit. Autant que possible, essayez de garder une routine. Restez actif en allant vous promener dehors, en faisant des étirements dans le parc ou en faisant de l'exercice chez vous. Conservez de bonnes habitudes de sommeil, mangez des aliments sains comme des fruits et des légumes, et limitez les en-cas et les boissons à forte teneur en sucre.

De l'aide est à portée de main

Si vous pensez avoir besoin de soutien pour faire face aux difficultés de la vie en ce moment, ou si vous trouvez la vie difficile, vous pouvez demander de l'aide. Parlez à un membre de

vosre famille, à un ami, à votre médecin généraliste ou à un professionnel de la santé au sujet de vos besoins individuels et des étapes que vous pouvez suivre.

Vous pouvez également vous entretenir gratuitement avec un conseiller en appelant le Service d'aide à la santé mentale face au coronavirus au **1800 512 348**. Pour obtenir les services d'un interprète gratuitement et en toute confidentialité, appelez le **131 450** et indiquez la langue dont vous avez besoin. Vous pouvez alors demander à l'interprète de vous mettre en relation avec le Service d'aide à la santé mentale face au coronavirus.

Tout le monde n'est pas à l'aise pour parler à quelqu'un en face à face, et c'est normal. Il existe des sites web proposant des informations utiles, des applications et des programmes permettant de développer des compétences et de suivre vos progrès, de faire part de vos histoires et de vos expériences dans des forums en ligne, ou de parler à un professionnel par téléphone, par chat/SMS et par e-mail.

Rendez-vous sur headtohealth.gov.au pour obtenir des informations, des conseils et pour être mis en contact avec des services d'aide à la santé mentale gratuits ou à faible coût en Australie, par téléphone ou en ligne. ce site contient également des liens vers des informations et des ressources dans votre langue.