



Australian Government

Department of Health

Starostlivosť o vaše duševné zdravie

Koronavírus vplýva na všetkých. Zasiahol ľudí v Austrálii a na celom svete. Ľudia zo všetkých krajín, kultúr a zázemí vykonali zmeny vo svojom každodennom živote, aby pomohli zastaviť šírenie vírusu a ochránili svoje komunity.

Dôsledky koronavírusu spôsobili, že sa mnohí z nás cítia znepokojení, vystresovaní alebo osamelí. Tiež môžete mať obavy o rodinu a priateľov vo vašej domovskej krajine. Je dôležité, aby sme sa v týchto ťažkých časoch všetci postarali o svoju duševnú pohodu, ako aj o svoje fyzické zdravie.

Možno ste si všimli zmenu vo svojej vlastnej nálade a pocitoch alebo spozorovali takéto zmeny na niekom inom, napríklad:

- Pocit stresu alebo obavy.
- Pocit hnevu, rozrušenia alebo sa necítite byť vo svojej koži.
- Máte problémy so zaspávaním alebo spánkom.
- Zmeny vo váhe alebo chuti.
- Cítite sa zdrvene a váš každodenný život sa vám zdá byť ťažký.

Niektorí ľudia sa môžu báť hovoriť o svojich pocitoch s inými z obavy, aby ich niekto neoznačil ako niekoho, kto má duševné problémy. Skutočnosť je taká, že tieto pocity sú bežné a mnoho ľudí v komunite ich tiež zažíva.

Oslovte ľudí, ktorým dôverujete a porozprávajte sa s nimi. Zostať v kontakte s rodinou a priateľmi prostredníctvom telefónu, videa alebo sociálnych sietí môže pomôcť vášmu duševnému zdraviu. Zdieľajte s nimi svoje pocity a požiadajte ich, nech sa aj oni s vami podelia.

Udržiavanie dobrého zdravia je dobré pre vašu myseľ aj telo. Snažte sa čo najviac dodržiavať rutinu. V rámci aktivity choďte von na prechádzku, natiahnite si telo v parku alebo cvičte doma. Udržujte si dobré spánkové návyky, konzumujte zdravé jedlá, ako je ovocie a zelenina, a obmedzte občerstvenie a nápoje s vysokým obsahom cukru.

Pomoc je k dispozícii

Ak máte pocit, že momentálne potrebujete pomoc pri riešení mimoriadnych životných problémoch, alebo ak sa vám zdá, že je život ťažký, je to v poriadku požiadať o pomoc. Porozprávajte sa s členom rodiny, priateľom, alebo so svojim miestnym praktickým lekárom alebo lekárske špecialistom, ktorému dôverujete, o svojich individuálnych potrebách a krokoch, ktoré môžete podniknúť.

Môžete sa tiež kedykoľvek bezplatne porozprávať s poradcom zavolaním na službu podpory duševného zdravia pri koronavíruse na čísle **1800 512 348**. Pre bezplatný a dôverný hovor s

tlmočníkom volajte na číslo **131 450a** zahláste jazyk, ktorý potrebujete. Potom môžete požiadať tlmočníka o spojenie na službu podpory duševného zdravia pri koronavíruse.

Nie každému vyhovuje rozprávať sa s niekým z očí do očí, a to je v poriadku. Môžete nájsť webové stránky s užitočnými informáciami, použiť aplikácie a programy na získanie zručností a sledovanie svojho pokroku, zdieľanie príbehov a skúseností na online fórach alebo sa porozprávať s profesionálom prostredníctvom telefónu, webového chatu, textových a e-mailových služieb.

Navštívte webovú stránku Head to Health na headtohealth.gov.au pre informácie, rady a ako sa spojiť s dôveryhodnými bezplatnými a lacnými austrálskymi službami a podporou pre duševné zdravie telefonicky a online. Obsahuje tiež odkazy na informácie a zdroje vo vašom jazyku.