



## **Australian Government**

### **Department of Health**

#### **Voor uw mentaal welzijn zorgen**

Coronavirus treft iedereen. Het heeft mensen in Australië en overal ter wereld beïnvloed. Mensen uit alle landen, culturen en achtergronden hebben veranderingen aangebracht in hun dagelijks leven om de verspreiding van het virus tegen te gaan en hun gemeenschappen veilig te houden.

De gevolgen van coronavirus hebben ervoor gezorgd dat velen van ons zich bezorgd, gestrest of alleen voelen. U kunt zich ook zorgen maken over familie en vrienden in uw land van herkomst. Het is belangrijk dat we in deze moeilijke tijden allemaal voor ons mentaal welzijn zorgen, alsook onze lichamelijke gezondheid.

U hebt misschien een aantal veranderingen opgemerkt in uw eigen stemming en gevoelens of hebt deze veranderingen misschien bij iemand anders opgemerkt, zoals:

- zich gestrest of bezorgd voelen;
- zich somber, overstuur of gewoon niet zichzelf voelen;
- moeite hebben om in slaap te vallen of te blijven;
- veranderingen in gewicht of eetlust;
- zich overweldigd voelen en moeite hebben met het dagelijks leven.

Sommige mensen zijn misschien bang om met anderen over hun gevoelens te praten uit angst om als geestesziek te worden aanzien. De realiteit is dat deze gevoelens normaal zijn en dat vele anderen in de gemeenschap ze ook ervaren.

Neem contact en praat met mensen die u vertrouwt. Contact houden met familie en vrienden via telefoon, video of sociale media kan uw geestelijke gezondheid steunen. Deel uw gevoelens met hen en vraag hen om hetzelfde te doen.

Gezond blijven is goed voor uw geest en lichaam. Probeer zo veel mogelijk een routine te houden. Blijf actief door buiten te wandelen, rekoefeningen te doen in het park of thuis te sporten. Zorg voor goede slaapgewoonten, eet gezonde voeding zoals fruit en groenten en beperk het aantal snacks en drankjes die veel suiker bevatten.

#### **Er is hulp beschikbaar**

Het is oké om hulp te vragen als u steun nodig hebt om met de huidige bijkomende uitdagingen om te gaan of als het leven zwaar valt. Praat met een familielid of vriend of met uw huisarts (HA) of vertrouwde zorgverlener over uw individuele behoeften en de mogelijke volgende stappen.

U kunt ook te allen tijde gratis met een adviseur praten door de *Coronavirus Mental Wellbeing Support Service* (ondersteuningsdienst voor mentaal welzijn tijdens Coronavirus) te bellen op **1800 512 348**. Bel voor een gratis en vertrouwelijke tolk **131 450** en zeg welke taal u nodig hebt. U kunt de tolk dan vragen om u door te verbinden met de *Coronavirus Mental Wellbeing Support Service*.

Niet iedereen voelt zich op zijn gemak bij een persoonlijk gesprek en dat is geen probleem. U kunt websites met nuttige informatie zoeken, apps en programma's gebruiken om vaardigheden op te bouwen en uw voortgang bij te houden, verhalen en ervaringen delen op online forums, of telefonisch, via webchat/tekst- en e-maildiensten met een deskundige praten.

Ga naar de website van Head to Health [headtohealth.gov.au](https://headtohealth.gov.au) voor informatie en advies en toegang tot gratis en goedkope vertrouwde telefonische en online Australische geestelijke gezondheidsdiensten en ondersteuning. Er zijn ook links naar informatie en bronnen in uw taal.