



# Briga za zaštitu Vašeg mentalnog zdravlja i dobrobiti

Zbog utjecaja koronavirusa mnogi od nas se osjećaju zabrinuto, pod stresom ili usamljeno. Možda ste zabrinuti i za obitelj i prijatelje u inozemstvu. Važno je da pazite na svoju mentalnu dobrobit i fizičko zdravlje.

## Što možete poduzeti?



### Ostanite u vezi s obitelji i prijateljima

Ako s članovima obitelji, prijateljima, ili vjerskim vođama razgovarate o tome kako se osjećate, to Vam može pomoći da se osjećate bolje. Ostanite u vezi preko telefona ili video poziva.



### Dovoljno spavajte

Spavanje je važno za fizičko i emocionalno zdravlje. Većini odraslih je potrebno 7 do 8 sati noćnog sna, a djeci / tinejdžerima 9 do 11 sati.



### Smanjite alkohol i pušenje

Izbjegavajte ili smanjite konzumiranje alkohola i duhana.



### Malo se isključite sa društvenih mreža

Previše vremena na društvenim mrežama može utjecati na Vaše raspoloženje. Ako se od toga malo odmorite, to Vam može pomoći da se osjećate bolje.



### Ostanite aktivni i zdravo se hranite

Čuvanje zdravlja je važno i za tijelo i za um. Ostanite aktivni odlaženjem u šetnju, posjećivanjem lokalnog parka, ili vježbanjem kod kuće. Jedite zdravu hranu kao na primjer voće i povrće. Ograničite unos šećerom zasićenih grickalica i napitaka.



### Budite na raspolaganju drugima

Nazovite prijatelja s kojim dulje vremena niste razgovarali, ponudite pomoć nekom drugom u svojoj zajednici ili susjedstvu. Provjerite kako je netko za koga znate da mu je život trenutno teško podnošljiv.



### Stvorite redovitu rutinu

Isplanirajte si dan tako da imate vremena za kućanske poslove i rad. Pobrinite se da budete u vezi s drugima, bavite se aktivnostima koje volite, i nađite vremena za odmor. Odlazite na spavanje i uzimajte obroke uvijek u isto vrijeme.



### Potražite pomoć

Ako imate problema, zatražite pomoć prije nego što sve postane preteško. Vjerski i društveni vođe Vam mogu pomoći. Trebali biste zatražiti i pomoć zdravstvenog stručnjaka.

## Gdje možete dobiti pomoć?



### Nacionalna služba prevoditelja i tumača 131 450

Nazovite za besplatne i povjerljive usluge tumača da Vas spoji sa Službom za podršku oko zaštite mentalne dobrobiti od utjecaja koronavirusa.

### Služba za podršku oko zaštite mentalne dobrobiti od utjecaja koronavirusa 1800 512 348

Stručni zdravstveni radnici Vam mogu pomoći preko telefona. To su besplatne usluge, na raspolaganju 24 sata dnevno, 7 dana tjedno.

Posjetite [headtohealth.gov.au](http://headtohealth.gov.au) za korisne informacije i materijale na svom jeziku, te za stručnu pomoć.