



العناية بصحتك وعافيتك النفسية

لقد جعلت آثار فيروس كورونا الكثير منا يشعرون بالقلق أو التوتر أو الوحدة. وقد تكون أيضًا قلقًا بشأن العائلة والأصدقاء في الخارج. من المهم أن تعتني بعافيتك النفسية والجسدية.

ما الذي يمكنك القيام به؟



خذ استراحة من وسائل التواصل الاجتماعي

إن قضاء الكثير من الوقت في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤثر على شعورك. يمكن أن يساعدك أخذ قسط من الراحة من تلك الوسائل على الشعور بالتحسن.



قلّل من شرب الكحول والتدخين

تجنّب أو قلّل استخدام الكحول والتبغ.



احصل على قسط كافٍ من النوم

النوم مهم للصحة الجسدية والنفسية. يحتاج معظم البالغين إلى 7 إلى 8 ساعات من النوم كل ليلة، كما يحتاج الأطفال / المراهقون إلى 9 ساعات إلى 11 ساعة في الليلة.



ابقِ على اتصال مع العائلة والأصدقاء

يمكن أن يساعدك التحدث إلى العائلة أو الأصدقاء أو القادة الدينيين حول ما تشعر به على الشعور بالتحسن. ابقِ على اتصال بواسطة الهاتف أو عبر مكالمات الفيديو.



اطلب المساعدة

إذا كنت تواجه مشاكل، فاطلب المساعدة قبل أن تسوء الأمور. يمكن لقادة الدين والمجتمع دعمك. يجب عليك أيضًا طلب المساعدة من أحد المهنيين الصحيين.



حدّد لنفسك روتينًا منتظمًا

خطط ليومك بحيث توزّع وقتك للأعمال المنزلية والعمل بصورة مناسبة. تأكد من التواصل مع الآخرين، وقم بالأنشطة التي تستمتع بها، مع تخصيص وقت للراحة. حدّد أوقاتًا منتظمة للنوم وتناول الوجبات.



اتصل واعرض المساعدة على الآخرين

اتصل بصديق لم تتحدث معه منذ فترة، واعرض مساعدة شخص آخر في المجتمع أو جيرانك. حاول الاطمئنان عن شخص تعرف أنه يواجه صعوبة في الحياة في الوقت الحالي.



حافظ على نشاطك وتناول الطعام الصحي

إن الحفاظ على الصحة الجيدة مفيد لعقلك وجسمك، حافظ على نشاطك بالذهاب في نزهة مشيًا على الأقدام أو زيارة المنتزه المحلي أو ممارسة الرياضة في المنزل. تناول الأطعمة الصحية مثل الفاكهة والخضراوات. قلّل من الوجبات الخفيفة والمشروبات الغنية بالسكر.

أين يمكنك الحصول على المساعدة؟

الخدمة الوطنية للترجمة الخطية والشفهية 131 450

اتصل للحصول على مساعدة سرية ومجانية من مترجم شفهي لوصول مكالمتك بخدمة دعم العافية النفسية الخاصة بفيروس كورونا.



خدمة دعم العافية النفسية الخاصة بفيروس كورونا 1800 512 348

مهنيون مدربون في ميدان الصحة يمكنهم مساعدتك عبر الهاتف. خدمة مجانية ومتوفرة 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

انتقل إلى الموقع headtohealth.gov.au للحصول على معلومات وموارد مفيدة بلغتك وعلى الدعم المهني.