



مراقبت از سلامت روان و تندرستی

بسیاری از ما در اثر ویروس کرونا احساس تنش یا تنهایی می‌کنیم. همچنین ممکن است شما نگران افراد خانواده و دوستانتان در خارج از کشور باشید. شما می‌توانید با یک دوست یا خویشاوند در باره نگرانی‌هایتان صحبت کنید، یا با یک متخصص بهداشتی تماس بگیرید.

چکار می‌توانید بکنید؟



رسانه‌های اجتماعی را برای مدتی کنار بگذارید

صرف زمان زیادی روی رسانه‌های اجتماعی می‌تواند روی حالتان تأثیر بگذارد. دادن وقفه‌ای به آن می‌تواند حالتان را بهتر کند.



سیگار و مشروب را کم کنید

از سیگار و تنباکو پرهیز کنید یا مصرف آن را کاهش دهید.



به اندازه کافی بخوابید

خواب برای سلامت جسمی و روحی مهم است. بیشتر بزرگسالان به 7 تا 8 ساعت خواب در هر شب و کودکان و نوجوانان به 9 تا 11 ساعت خواب در هر شب نیاز دارند.



با خانواده و دوستان در تماس باشید

صحبت با خانواده، دوستان یا رهبران مذهبی‌تان درباره آنچه احساس می‌کنید می‌تواند کمک کند احساس بهتری بدست آورید. از طریق مکالمات تلفنی یا تصویری در تماس باقی بمانید.



کمک بگیرید

اگر مشکلی دارید، قبل از اینکه خیلی دیر شود درخواست کمک کنید. رهبران مذهبی و جامعه محلی می‌توانند پشتیبانی عرضه کنند. شما همچنین می‌توانید از یک متخصص بهداشتی درخواست کمک کنید.



برنامه منظمی برای خود ایجاد کنید

برای روزتان برنامه ریزی کنید تا برای کارهای منزل و کار وقت داشته باشید. مطمئن شوید با سایرین در تماسید، فعالیت‌هایی را که دوست دارید انجام دهید و زمانی برای استراحت بگذارید. زمان منظمی برای خواب و غذا خوردن داشته باشید.



خودتان را در دسترس قرار دهید

به دوستی که مدتی است با او تماس نداشته‌اید تلفن کنید، به همسایه یا شخصی دیگر در جامعه‌تان پیشنهاد کمک کنید. به سراغ کسی که می‌دانید این روزها در زندگی مشکل دارد بروید.



فعال باقی بمانید و سالم غذا بخورید

سالم ماندن برای ذهن و جسم شما خوب است. با پیاده روی، دیدار از پارک محلی، یا ورزش در منزل فعال بمانید. غذاهای سالم مثل میوه و سبزیجات مصرف کنید. مصرف نوشابه و میان‌وعده‌های پر شکر را محدود کنید.

از کجا می‌توانید کمک بگیرید؟

سرویس ترجمه نوشتاری و گفتاری 131 450

برای صحبت با یک مترجم رایگان و محرمانه زنگ بزنید تا شما را به سرویس پشتیبانی سلامت روان ویروس کرونا وصل کنند.

سرویس پشتیبانی سلامت روان ویروس کرونا 1800 512 348

متخصصین بهداشتی آموزش دیده‌ای که می‌توانند تلفنی به شما کمک کنند. این سرویس رایگان است و 24 ساعت روز، 7 روز هفته در دسترس است.



برای دریافت اطلاعات مفید و منابع به زبان خودتان، و پشتیبانی حرفه‌ای به headtohealth.gov.au مراجعه کنید.