



Φροντίζοντας για την ψυχική υγεία και την ευημερία σας

Οι επιπτώσεις του κορωνοϊού έχουν κάνει πολλούς από εμάς να αισθανόμαστε ανησυχία, άγχος ή μοναξιά. Μπορεί επίσης να ανησυχείτε για την οικογένεια και τους φίλους σας στο εξωτερικό. Είναι σημαντικό να φροντίζετε την ψυχική σας ευεξία και τη σωματική σας υγεία.

Τι μπορείτε να κάνετε;



Διατηρείτε την επαφή σας με την οικογένεια και τους φίλους σας

Η συνομιλία με συγγενείς, φίλους ή θρησκευτικούς ηγέτες σχετικά με το πώς αισθάνεστε μπορεί να σας βοηθήσει να νιώθετε καλύτερα. Παραμένετε συνδεδεμένοι μέσω τηλεφώνου ή βιντεοκλήσης.



Παραμένετε δραστήριοι και τρώτε υγιεινά

Η διατήρηση της υγείας ωφελεί και το μυαλό και το σώμα σας. Παραμένετε δραστήριοι βγαίνοντας για βόλτα, πιγαίνοντας στο τοπικό πάρκο ή κάνοντας άσκηση στο σπίτι. Τρώτε υγιεινές τροφές όπως φρούτα και λαχανικά. Περιορίζετε τα σνακ και τα ποτά υψηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη.



Να κοιμάστε αρκετά

Ο ύπνος είναι σημαντικός για τη σωματική και συναισθηματική υγεία. Οι περισσότεροι ενήλικες χρειάζονται 7 έως 8 ώρες ύπνου τη νύχτα και 9 έως 11 ώρες τη νύχτα για παιδιά / εφήβους.



Συμπαρασταθείτε στους άλλους

Καλέστε έναν φίλο με τον οποίο δεν έχετε μιλήσει για κάμποσο καιρό, προσφέρετε βοήθεια σε κάποιον άλλο στην κοινότητα ή στους γείτονές σας. Ελέγξτε πώς τα πάει κάποιος που γνωρίζετε ότι αντιμετωπίζει δυσκολίες στη ζωή του αυτή τη στιγμή.



Μειώστε το αλκοόλ και το κάπνισμα

Αποφεύγετε ή μειώστε τη χρήση αλκοόλ και καπνού.



Καθιερώστε μια τακτική ρουτίνα

Σχεδιάστε την ημέρα σας έτσι ώστε να έχετε χρόνο για δουλειές του σπιτιού και εργασία. Βεβαιωθείτε ότι συνδέεστε με άλλους, ασχοληθείτε με δραστηριότητες που απολαμβάνετε και αφιερώνετε χρόνο για ξεκούραση. Προγραμματίστε τακτική ώρα για ύπνο και γεύματα.



Κάντε ένα διάλειμμα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Ο υπερβολικός χρόνος στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να επηρεάσει το πώς νιώθετε. Ένα διάλειμμα από αυτά μπορεί να σας βοηθήσει να αισθάνεστε καλύτερα.



Αναζητήστε βοήθεια

Αν αντιμετωπίζετε προβλήματα, ζητήστε βοήθεια πριν χειροτερέψουν τα πράγματα. Οι θρησκευτικοί και κοινοτικοί ηγέτες μπορούν να σας υποστηρίξουν. Θα πρέπει επίσης να ζητήσετε βοήθεια από έναν επαγγελματία υγείας.

Πού μπορείτε να βρείτε βοήθεια;



Εθνική Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας 131 450

Καλέστε για δωρεάν και εμπιστευτική εξυπηρέτηση από διερμηνέα που θα σας συνδέσει με την Υπηρεσία Υποστήριξης Ψυχικής Ευεξίας Κορωνοϊού.

Υπηρεσία Υποστήριξης Ψυχικής Ευεξίας Κορωνοϊού 1800 512 348

Εκπαιδευμένοι επαγγελματίες υγείας που μπορούν να σας βοηθήσουν από τηλεφώνου. Διατίθεται 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Επισκεφθείτε το headtohealth.gov.au για χρήσιμες πληροφορίες και πόρους στη γλώσσα σας, και για επαγγελματική υποστήριξη.