



Како да се грижите за вашето ментално здравје и благосостојба

Под влијание на коронавирусот, многумина од нас се чувствуваат загрижено, под стрес или осамени. Можеби, исто така, сте загрижени за вашето семејство и пријателите во странство. Важно е да се грижите за вашата ментална благосостојба и физичкото здравје.

Што можете да направите?



Одржувајте контакти со семејството и пријателите

Разговори со семејството, пријателите или верски лидер може да ви помогнат да се чувствувате подобро. Одржувајте контакти преку телефон или видео повици.



Спијте доволно

Спиенето е важно за физичкото и менталното здравје. На повеќето возрасни им се потребни 7 до 8 часа спиење, додека на децата/тинејџерите им се потребни 9 до 11 часа спиење на ноќ.



Намалете го пиенето на алкохол и пушењето

Избегнувајте или намалете го пиенето на алкохол и пушењето.



Одморете се од социјалните мрежи

Поминување на премногу време на социјалните мрежи може да влијае на тоа како се чувствувате. Правењето пауза може да ви помогне да се чувствувате подобро.



Останете активни и хранете се здраво

Одржувањето на здравјето е добро за вашиот ум и тело. Останете активни со тоа што ќе одите на прошетка, ќе го посетите локалниот парк или ќе вежбате дома. Јадете здрава храна, на пример, овошје и зеленчук. Ограничете го консумирањето на грицки и пијалоци со висока концентрација на шеќер.



Бидете на располагање

Јавете му се на пријател со кој не сте разговарале подолго време, понудете помош на некој во заедницата или на вашите соседи. Проверете како е некој друг за кого знаете дека во овој момент му е тешко во животот.



Воспоставете редовни навики

Планирајте го вашиот ден така да имате време за домашните работи и работата. Осигурете се да се поврзите со другите, да изведувате активности во кои уживате и да имате време за одмор. Имајте редовна рутина за спиење и јадење оброци.



Побарајте помош

Ако имате проблеми, побарајте помош пред работите премногу да се влошат. Верските лидери и лидерите во заедницата можат да ви понудат поддршка. Исто така, треба да побарате помош од здравствено стручно лице.

Каде можете да добиете помош?



Национална служба за писмено и усмено преведување 131 450

Јавете се за бесплатна и доверлива услуга од преведувач, кој ќе ве поврзе со Coronavirus Mental Wellbeing Support Service (Служба за поддршка во врска со менталното здравје заради пандемијата на коронавирусот).

Coronavirus Mental Wellbeing Support Service 1800 512 348

Обучени здравствени стручни лица кои можат да ви понудат помош преку телефон. Услугата е бесплатна и можете да ја користите 24 часа во денот, 7 дена во неделата.

За корисни информации и помагала на вашиот јазик, како и за професионална поддршка, отидете на headtohealth.gov.au.