



ඔබේ මානසික සෞඛ්‍ය හා යහපැවැත්ම රැකබලා ගැනීම

කොරෝනා වෛරසයේ බලපෑම් හේතුවෙන් අප බොහෝ දෙනෙකුට කණස්සල්ල, ආතතිය හෝ හුදෙකලාව දැනේ. එසේම ඔබ එතෙර සිටින පවුල හා මිතුරන් පිළිබඳව සැලකිලිමත් වෙනවාද විය හැක. ඔබේ මානසික යහපැවැත්ම හා ශාරීරික සෞඛ්‍යය රැකබලා ගැනීම වැදගත්ය.

ඔබට කල හැක්කේ කුමක්ද?



පවුල හා මිතුරන් සමග සබඳතා තබාගන්න

පවුල, මිතුරන්, හෝ ආගමික ප්‍රධානීන් හා ඔබට දැනෙන අයුරු පිළිබඳව කතා කිරීම ඔබට වැඩි සුවයක් දැනීමට හේතු වනු ඇත. දුරකථනය හෝ විඩියෝ ඇමතුමක් මගින් සබඳතා තබාගන්න.



අවශ්‍ය පමණට නින්දා ලබාගන්න

ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍යය සඳහා නින්දා වැදගත් වේ. බොහෝ වැඩිහිටියන් හට රාත්‍රියකට පැය 7 සිට 8 දක්වාද, කුඩා දරුවන්ට/යෞවනයන්ට රාත්‍රියකට පැය 9 සිට 11 දක්වාද නින්දක් අවශ්‍යය.



මධ්‍යසාරය හා දුම්බීම අඩු කරන්න

මධ්‍යසාරය හා දුම්කොළ භාවිතයෙන් වළකින්න හෝ ඒවා අවම කරන්න.



සමාජ මාධ්‍යයන්ගෙන් විරාමයක් ගන්න

සමාජ මාධ්‍යයන්හි බොහෝ කාලය ගත කිරීම ඔබට දැනෙන ආකාරය කෙරෙහි බලපෑ හැක. විරාමයක් ගැනීම මගින් ඔබට සුවයක් දැනෙනු ඇත.



ක්‍රියාශීලී වන අතර සෞඛ්‍ය සම්පන්න ලෙස ආහාර ගන්න

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ලෙස පසු වීම ඔබේ මනසට හා ශරීරයට ගුණදායකය. පාගමනක යෙදීම, ළඟ ඇති උද්‍යානයකට යාමෙන්, හෝ නිවසේදීම ශාරීරික අභ්‍යාසයන්හි යෙදීම මගින් ක්‍රියාශීලීව සිටින්න. පළතුරු හා එළවලු වැනි සෞඛ්‍යමය ආහාර අනුභව කරන්න. අධි සීනි සහිත කෙටි ආහාර සහ පැණිබීම සීමා කරන්න.



ඔබ ළඟාවිය හැකි අයුරින් සිටින්න

කළෙකින් කතා නොකල යහලුවෙකු අමතන්න, ප්‍රජාවෙහි යම් අයෙකුට හෝ අසල්වැසියන්ට උදවු කිරීමට ඉදිරිපත් වන්න. මේ අවස්තාවේ දිවිය අසීරුවට පත්ව ඇති, ඔබ දන්නා අයෙකු පිළිබඳ සොයා බලන්න.



නිත්‍ය පුරුදු රටාවක් ගොඩනගන්න

ඔබේ දිනය ගෙදර දොර වැඩ කටයුතු හා රාජකාරි සඳහා කාලය ඇති වන අයුරින් සැලසුම් කරන්න. අනෙකුත් අය හා සම්බන්ධ වන බවටත්, ඔබ විනෝදයට පත්කරන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන බවටත්, මහන්සි නිවාගැනීමටත් වග බලා ගන්න. නීතිපතා නින්දා සහ ආහාර ලබාගන්න.



උපකාර පතන්න

ඔබට ගැටලු ඇත්නම් කාරණා වඩා නරක අතට හැරෙන්නට පෙර උපකාර ඉල්ලා සිටින්න. ඔබට උපකාරී වන්නට ආගමික හා ප්‍රජා ප්‍රධානීන්ට හැකිය. එසේම ඔබ සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයෙකුගෙන්ද උපදෙස් පැතිය යුතුය.

ඔබට උදව් ලබාගත හැක්කේ කොතනින්ද?



ජාතික පරිවර්තන හා භාෂණ පරිවර්තන සේවය 131 450
කොරෝනා වෛරස් මානසික යහපැවැත්ම සඳහා වන උපකාර සේවය,
Coronavirus Mental Wellbeing Support Service, හා සම්බන්ධ වීමට ගාස්තු රහිත හා රහස්‍යභව භාෂණ පරිවර්තකයකු අමතන්න.

Coronavirus Mental Wellbeing Support Service 1800 512 348

ඔබට දුරකථනය ඔස්සේ ඔබට උපකාර විය හැකි පුහුණු සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයන්.
සතියකට දින 7ක්, දිනකට පැය 24ක් පුරා ගාස්තු රහිතව ලබාගත හැක.

ඔබේ බසින් ප්‍රයෝජනවත් තොරතුරු හා සම්පත් හා වෘත්තිමය උපකාර සඳහා
headtohealth.gov.au වෙත පිවිසෙන්න.