



# अपने मानसिक स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती की देख-भाल करना

कोरोना वायरस के प्रभावों के कारण हममें से अनेक लोग तनावग्रस्त या एकाकी महसूस कर रहे हैं। हो सकता है कि आप विदेश में रह रहे अपने परिवार के सदस्यों और मित्रों के बारे में भी चिंतित हों। यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य की देख-भाल करें।

## आप क्या कर सकते हैं?



**अपने परिवार के सदस्यों और मित्रों से संपर्क बनाए रखें**

अपने परिवार के सदस्यों, मित्रों या धार्मिक नेताओं से इस बारे में बातचीत करना कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं, आपको बेहतर महसूस करने में सहायता कर सकता है। फ़ोन या वीडियो कॉल के द्वारा संपर्क बनाए रखें।



**सही मात्रा में सोएँ**

शारीरिक और भावनात्मक स्वस्थता के लिए सोना महत्वपूर्ण है। अधिकांश वयस्कों को हर रात 7 से 8 घंटे और बच्चों/युवाओं को 9 से 11 घंटे सोने की आवश्यकता होती है।



**मदिरा-पान और धूम्रपान कम करें**

मदिरा और तंबाकू का इस्तेमाल बंद या कम कर दें।



**सोशल मीडिया से अवकाश ले लें**

सोशल मीडिया पर बहुत अधिक समय बिताने से भी आपकी मनोदशा पर प्रभाव पड़ सकता है। कुछ समय के लिए इससे अवकाश लेने से आप बेहतर महसूस कर सकते हैं।



**सक्रिय रहें और पौष्टिक भोजन करें**

स्वस्थ रहना आपके मन और शरीर के लिए अच्छा है। पैदल घूमने जाएँ, स्थानीय पार्क में जाएँ या घर पर व्यायाम करके सक्रिय रहें। पौष्टिक भोजन खाएँ, जैसे ताजे फल और सब्जियाँ। अधिक चीनी वाले पकवानों और पेय पदार्थों का सेवन कम करें।



**लोगों से मिलने के लिए तैयार रहें**

किसी ऐसे मित्र को फ़ोन करें जिससे आपने कुछ समय से बातचीत नहीं की है, अपने समुदाय के किसी व्यक्ति या अपने पड़ोसियों की सहायता करने की पेशकश करें। यदि आप जानते हैं कि कोई व्यक्ति परेशान है तो उसका हाल-चाल पूछें।



**एक नियमित दिनचर्या बना लें**

अपनी दिनचर्या की योजना इस तरह बनाएँ कि आपके पास घर के कामों आदि के लिए समय हो। सुनिश्चित करें कि आप अन्य लोगों से मिलें-जुलें, उन गतिविधियों में भाग लें जो आपको अच्छी लगती हैं और आराम के लिए समय निकालें। नियमित समय पर भोजन करें और सोएँ।



**सहायता के लिए पूछें**

यदि आपको कोई समस्या है तो उसके बिगड़ने से पहले ही सहायता के लिए पूछें। धार्मिक और सामुदायिक नेता आपकी सहायता कर सकते हैं। आपको किसी स्वास्थ्य व्यवसायी से भी सहायता लेनी चाहिए।

## आपको सहायता कहाँ से मिल सकती है?



**नेशनल ट्रांसनेटिंग एंड इंटरप्रेटिंग सर्विस (राष्ट्रीय अनुवाद और दुभाषिया सेवा) 131 450**  
गोपनीय रूप से कोरोना वायरस मेंटल वेलबीइंग सपोर्ट सर्विस (कोरोना वायरस मानसिक स्वास्थ्य सहायता सेवा) से बातचीत करने के लिए एक निःशुल्क दुभाषिए के लिए फ़ोन करें।

**कोरोना वायरस मेंटल वेलबीइंग सपोर्ट सर्विस 1800 512 348**

प्रशिक्षित स्वास्थ्य व्यवसायी जो फ़ोन पर आपकी सहायता कर सकते हैं। यह सेवा निःशुल्क है और सप्ताह के सातों दिन, 24 घंटे उपलब्ध है।

अपनी भाषा में सहायक जानकारी, संसाधनों और व्यवसायी सहायता के लिए [headtohealth.gov.au](http://headtohealth.gov.au) पर जाएँ।