



## **Australian Government**

### **Department of Health**

#### **Kujdesi për mirëqenien tuaj mendore**

Koronavirusi prek të gjithë. Ai ka ndikuar tek njerëzit në Australi dhe në të gjithë botën. Njerëzit nga të gjitha vendet, kulturat dhe prejardhjet kanë bërë ndryshime në jetën e tyre të përditshme për të ndihmuar në ndalimin e përhapjes së virusit dhe mbajtjen e komuniteteve të tyre të sigurta.

Ndikimet e koronavirusit kanë bërë që shumë prej nesh të ndihen të shqetësuar, të stresuar ose të vetmuar. Ju gjithashtu mund të shqetësoheni për familjen dhe miqtë në vendin tuaj. Është e rëndësishme që ne të gjithë të kujdesemi për mirëqenien tonë mendore, si dhe shëndetin tonë fizik, gjatë këtyre kohëve të vështira.

Ju mund të keni vënë re disa ndryshime në disponimin tuaj dhe ndjenjat ose keni parë këto ndryshime tek dikush tjetër, si:

- Ndjeheni i stresuar ose i shqetësuar.
- Ndjeheni i dëshpëruar, i mërzhitur ose thjeshtë jo si vetëvetja.
- Keni vështirësi në rënie ose të bërit gjumë.
- Ndryshime në peshë ose oreks.
- Ndjeheni i mbingarkuar dhe e shihni jetën tuaj të përditshme si të vështirë.

Disa njerëz mund të ndjehen të frikësuar për të biseduar për ndjenjat e tyre me të tjerët nga frika e etiketimit e të pasurit një problem të shëndetit mendor. Realiteti është se këto ndjenja janë të zakonshme dhe shumë njerëz në komunitet po i përjetojnë ato gjithashtu.

Thirrni dhe bisedoni me njerëzit tek të cilët keni besim. Qëndrimi në kontakt me familjen dhe miqtë në telefon, video ose media sociale mund të ndihmojë shëndetin tuaj mendor. Ndani ndjenjat tuaja me ta dhe ftoni ata të ndajnë me ju.

Ruajtja e shëndetit është e mirë për mendjen dhe trupin tuaj. Mundohuni të mbani një rutinë sa më shumë që të jetë e mundur. Qëndroni aktiv duke shkuar për në shëtitje jashtë, duke bërë ushtrime të zgjatjes në park ose duke ushtruar në shtëpi. Ruani shprehitë e mira të gjumit, hani ushqime të shëndetshme si fruta dhe perime, dhe limitoni mezet dhe pijet që kanë shumë sheqer.

#### **Ndihma është në dispozicion**

Është në rregull të kërkonti ndihmë nëse ju mendoni se keni nevojë për mbështetje për t'u përballur me sfidat shtesë të jetës në këtë moment, ose nëse i shihni si të vështirë. Bisedoni me një anëtar të familjes, një mik, ose mjekun tuaj të përgjithshëm lokal (GP) ose profesionist shëndetësor të besuar për nevojat tuaja individuale dhe për hapat e ardhshëm që mund t'i bëni.

Ju gjithashtu mund të bisedoni me një këshilltar në çdo kohë falas duke telefonuar Shërbimin e Mbështetjes së Mirëqenies Mendore për Koronavirus në **1800 512 348**. Për një përkthyes falas dhe konfidencial telefononi **131 450** dhe tregoni gjuhën që ju nevojitet. Ju pastaj mund t'i kërkonti përkthyesit t'ju lidhë me Shërbimin e Mbështetjes së Mirëqenies Mendore për Koronavirus.

Jo të gjithë ndjehen komod duke folur me dikë ballë për ballë, dhe kjo është në rregull. Ju mund të gjeni faqet e internetit me informacione të dobishme, përdorni aplikacione dhe programe për të ndërtuar aftësi dhe për të ndjekur progresin tuaj, për të ndarë historitë dhe përvojat në forumet online, ose për të biseduar me një profesionist përmes telefonit, web chat/text dhe shërbimeve përmes email-it.

Vizitoni faqen e internetit Head to Health [headtohealth.gov.au](http://headtohealth.gov.au) për informacione, këshilla, dhe për t'u lidhur me shërbimet dhe mbështetjet të shëndetit mendor përmes telefonit australian të besuar falas dhe me kosto të ulët dhe online. Ajo gjithashtu ka linqe për informacione dhe burime në gjuhën tuaj.