



Australian Government
Department of Health

关照精神健康

新冠疫情对每个人都造成了影响。既影响了澳大利亚，也影响了世界其他国家。为助力阻止新冠病毒的传播，保障社区的防疫安全，来自所有国家、文化和背景的人们都对日常生活做出了改变。

新冠疫情带来的影响使我们许多人感到忧虑、有压力或孤独。同时，也可能会担心生活在国外的家人和朋友的安危。然而，在这样的困难时期，我们都要照顾好自己身心健康。

您可能注意到自己的情绪和感受发生了一些变化，或者看到他人出现了以下变化，比如：

- 倍感压力或忧心忡忡。
- 情绪低落、焦虑或性情大变。
- 难以入睡或嗜睡。
- 体重或胃口发生变化。
- 感到不堪重负，日常生活很艰难。

有些人可能会害怕与他人谈论自己的感受，担心会被认为有精神健康问题。实际上，很多人都有类似的感受，社区中的许多人都有同样的经历。

请主动寻求帮助，与自己信任的人交谈。通过电话、视频或社交媒体与家人和朋友保持联系，有助于精神健康。与亲朋分享自己的感受，同时也请他们分享自己的感受。

保持锻炼有利于身心健康。尽量保持锻炼的习惯。可以到户外散步、在公园里伸展身体或在家里锻炼，坚持锻炼。保持良好的睡眠习惯，吃水果和蔬菜等健康食物，控制摄入含糖量高的零食和饮料。

寻求支持

如果觉得需要获得支持来应对目前生活中增加的挑战，或者觉得应对生活很困难，则可主动寻求帮助。请与家人、朋友或当地的全科医生或值得信赖的医疗专业人员沟通，倾诉个人需求，了解可以采取的应对措施。

您亦可随时致电 **1800 512 348** 联系 Coronavirus Mental Wellbeing Support Service，免费与咨询师交谈。欲使用免费且保密的口译服务，请致电 **131 450**，告知接线员需要中文口译服务。然后，通过口译员要求转接 Coronavirus Mental Wellbeing Support Service。

并非所有人都习惯于当面与他人倾谈。如果您是这样，倒也无妨。您可找到包含相关信息的网站，使用 APP 和软件程序培养技能并追踪进度，在网上论坛上分享遭遇和经历，或通过电话、网络聊天/短信息和电邮服务与专业人士交谈。

请访问 Head to Health 网站 headtohealth.gov.au 获取信息和建议，联系值得信赖的免费和廉价的澳大利亚电话和在线精神健康服务和支持。Head to Health 网站还包含相关中文信息和资源的链接。