



## **Australian Government**

---

### **Department of Health**

#### **Henkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen**

Koronavirus vaikuttaa kaikkiin. Se on vaikuttanut ihmisiin Australiassa ja kaikkialla maailmassa. Kaikista maista, kulttuureista ja taustoista olevat ihmiset ovat tehneet jokapäiväiseen elämäänsä muutoksia, joilla estetään viruksen leviämistä ja suojataan omaa yhteisöä.

Koronaviruksen vaikutukset ovat saaneet monet meistä tuntemaan huolta, stressiä tai yksinäisyyttä. Saatat olla huolissasi myös kotimaassasi olevista sukulaisista ja ystävistä. On tärkeää, että me kaikki huolehdimme sekä henkisestä hyvinvoinnistamme että fyysisestä terveydestämme näinä vaikeina aikoina.

Olet ehkä huomannut muutoksia omassa mielialassasi ja tunteissasi, tai nähnyt tällaisia muutoksia jossain toisessa henkilössä, kuten:

- stressaantuneisuutta tai huolestuneisuutta
- alakuloa, järkytystä tai että ei vain ole oma itsensä
- nukahtamis- tai nukkumisvaikeuksia
- painon tai ruokahalun muutoksia
- elämän tuntuminen ylivoimaiselta ja arjen vaikealta.

Jotkut saattavat pelätä tunteista puhumista toisten kanssa, jotta heitä ei leimattaisi mielenterveysongelmallisiksi. Todellisuudessa kuitenkin tällaiset tunteet ovat tavallisia, ja monet muutkin kokevat niitä.

Ota yhteyttä ja puhu ihmisille, joihin luostat. Yhteyden pitäminen perheeseen ja ystäviin puhelimitse, videolla tai sosiaalisessa mediassa voi edistää mielenterveyttä. Kerro tunteistasi heille ja pyydä heitä kertomaan omistaan sinulle.

Terveenä pysyminen on hyväksi mielelle ja keholle. Yritä pitää kiinni rutiineista niin paljon kuin mahdollista. Pysy aktiivisena kävelemällä ulkona, venyttelemällä puistossa tai kuntoilemalla kotona. Noudata hyviä nukkumistapoja, syö terveellisesti, kuten hedelmiä ja vihanneksia, ja rajoita runsassokerisia välipaloja ja juomia.

#### **Apua on saatavilla**

On ok pyytää apua, jos kokee tarvitsevansa tukea elämän ylimääräisten haasteiden käsittelyyn tällä hetkellä, tai jos elämä tuntuu vaikealta. Keskustele perheenjäsenen, ystävän tai oman lääkärisi (GP) tai luotettavan terveydenhuollon ammattilaisen kanssa omista tarpeistasi ja jatkotoimenpiteistä.

Voit myös puhua maksutta ammattiauttajan kanssa milloin tahansa soittamalla Korona-ajan henkisen hyvinvoinnin tukipalveluun (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service) **1800 512 348**. Maksutonta ja luottamuksellista tulkkipalvelua saat soittamalla numeroon **131 450** ja

sanomalla tarvitsemasi kielen. Sitten voit pyytää tulkkia yhdistämään puhelun Korona-ajan henkisen hyvinvoinnin tukipalveluun (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service).

Kaikki eivät koe oloaan mukavaksi puhuessaan jonkun kanssa kasvokkain, ja sekin on ok. Hyödyllistä tietoa saa eri sivustoilta, sovelluksia ja ohjelmia voi käyttää taitojen kehittämiseen ja edistyksen seuraamiseen, nettifoorumeilla voi jakaa tarinoita ja kokemuksia, tai ammattiauttajalle voi puhua puhelimesta, verkkokeskustelussa, tekstiviestein ja sähköpostitse.

Head to Health -sivustolta osoitteessa [headtohealth.gov.au](https://headtohealth.gov.au) saa tietoa, neuvoja ja yhteyden luotettaviin, maksuttomiin tai edullisiin puhelimitse ja verkossa tarjottaviin australialaisiin mielenterveyspalveluihin ja -tukeen. Sivustolla on myös linkkejä tietoon ja materiaaliin eri kielillä.