



## **Australian Government**

### **Department of Health**

#### **Φροντίδα για την ψυχική ευεξία σας**

Ο κορωνοϊός επηρεάζει τους πάντες. Έχει επηρεάσει τους ανθρώπους στην Αυστραλία και σ' όλο τον κόσμο. Άνθρωποι από όλες τις χώρες, πολιτισμούς και καταγωγές έχουν κάνει αλλαγές στην καθημερινή ζωή τους για να βοηθήσουν να σταματήσει η εξάπλωση του ιού και να κρατήσουν ασφαλείς τις κοινωνίες τους.

Οι επιπτώσεις του κορωνοϊού έχουν κάνει πολλούς από εμάς να αισθανόμαστε ανήσυχοι, αγχωμένοι ή μόνοι. Μπορεί επίσης να ανησυχείτε για την οικογένεια και τους φίλους σας στη χώρα καταγωγής σας. Είναι σημαντικό να φροντίσουμε όλοι μας τη ψυχική ευεξία μας, καθώς και τη σωματική υγεία μας, σ' αυτούς τους δύσκολους καιρούς.

Μπορεί να έχετε παρατηρήσει κάποιες αλλαγές στη διάθεσή σας και τα συναισθήματά σας ή να έχετε δει αυτές τις αλλαγές σε κάποιον άλλο, όπως:

- Αισθήματα άγχους ή ανησυχίας.
- Κακόκεφος/η, αναστατωμένος/η, ή απλά δεν είστε ο εαυτός σας.
- Δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε ή να κοιμάστε.
- Αλλαγές στο βάρος ή την όρεξή σας.
- Αισθάνεστε συγκλονισμένοι και βρίσκετε την καθημερινή ζωή σας δύσκολη.

Ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να φοβούνται να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους μ' άλλους γιατί νομίζουν ότι θα θεωρηθούν ότι έχουν πρόβλημα ψυχικής υγείας. Η πραγματικότητα είναι ότι αυτά τα συναισθήματα είναι κοινά και τα βιώνουν επίσης πολλοί άνθρωποι στην κοινωνία.

Επικοινωνήστε και μιλήστε μ' ανθρώπους που εμπιστεύεστε. Η επικοινωνία με την οικογένεια και τους φίλους σας μέσω τηλεφώνου, βιντεοκλήσης ή μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να βοηθήσει τη ψυχική υγεία σας. Μοιραστείτε τα συναισθήματά σας μαζί τους και προσκαλέστε τους να μοιραστούν τα δικά τους μαζί σας.

Η διατήρηση της υγείας είναι καλή για το μυαλό και το σώμα σας. Προσπαθήστε να κρατήσετε μια ρουτίνα όσο το δυνατόν περισσότερο. Μείνετε δραστήριοι πηγαίνοντας μια βόλτα έξω, κάνοντας τεντώματα στο πάρκο ή άσκηση στο σπίτι. Αποκτήστε καλές συνήθειες ύπνου, τρώτε υγιεινά τρόφιμα όπως φρούτα και λαχανικά και περιορίστε τα σνακ και τα ποτά με υψηλή περιεκτικότητα ζάχαρης.

#### **Διατίθεται βήθεια**

Δεν είναι πρόβλημα να ζητήσετε βοήθεια αν αισθάνεστε ότι χρειάζεστε υποστήριξη για να αντιμετωπίσετε τις επιπλέον προκλήσεις της ζωής αυτή τη στιγμή, ή βρίσκετε τη ζωή δύσκολη. Μιλήστε μ' ένα μέλος της οικογένειας, ένα φίλο/μία φίλη ή το γενικό γιατρό σας

(GP) ή έναν αξιόπιστο επαγγελματία υγείας για τις ατομικές ανάγκες σας και τα επόμενα βήματα που μπορείτε να κάνετε.

Μπορείτε επίσης να μιλήσετε μ' ένα σύμβουλο οποιαδήποτε στιγμή δωρεάν καλώντας την Υπηρεσία Υποστήριξης Ψυχικής Ευεξίας Κορωνοϊού στο **1800 512 348**. Για δωρεάν και εμπιστευτικό διερμηνέα καλέστε στο **131 450** και πείτε τη γλώσσα που χρειάζεστε. Στη συνέχεια, μπορείτε να ζητήσετε από τον διερμηνέα να σας συνδέσει με την Υπηρεσία Υποστήριξης Ψυχικής Ευεξίας Κορωνοϊού [Coronavirus Mental Wellbeing Support Service].

Δεν αισθάνονται όλοι άνετα να μιλάνε σε κάποιον αυτοπροσώπως κι αυτό δεν είναι πρόβλημα. Μπορείτε να βρείτε ιστότοπους με χρήσιμες πληροφορίες, να χρησιμοποιήσετε εφαρμογές και προγράμματα για να βελτιώστε τις δεξιότητες και να παρακολουθείτε την πρόοδό σας, να μοιραστείτε ιστορίες και εμπειρίες σε διαδικτυακά φόρουμ ή να μιλήσετε μ' ένα επαγγελματία μέσω τηλεφώνου, διαδικτυακής κουβέντας [chat]/κειμένου και email.

Επισκεφθείτε τον ιστότοπο της Head to Health στο [headtohealth.gov.au](https://headtohealth.gov.au) για πληροφορίες, συμβουλές και για να συνδεθείτε μ' αξιόπιστες δωρεάν και χαμηλού κόστους αυστραλιανές τηλεφωνικές και διαδικτυακές υπηρεσίες ψυχικής υγείας και υποστήριξη. Διαθέτει επίσης συνδέσεις μ' πληροφορίες και ενημερωτικό υλικό στη γλώσσα σας.