Australian Government

Department of Health

તમારી માનસિક સુખાકારીની સંભાળ

કોરોનાવાયરસ દરેકને અસર કરે છે. તેનાથી ઓસ્ટ્રેલિયા અને સમગ્ર વિશ્વમાં લોકો પ્રભાવિત થયા છે. બધા દેશો, સંસ્કૃતિઓ અને પૃષ્ઠભૂમિના લોકોએ આ વાયરસના ફેલાવાને રોકવામાં મદદ કરવા અને તેમના સમુદાયોને સલામત રાખવા માટે તેમના દૈનિક જીવનમાં ફેરફારો કર્યા છે.

કોરોનાવાયરસની અસરોથી આપણામાંના ઘણા લોકો ચિંતા, તણાવ અને એકલતા અનુભવે છે. તમે તમારા પોતાના દેશમાં રહેતા પરિવારજનો અને મિત્રો વિશે પણ ચિંતિત હોય શકો છો. આ કપરા સમય દરમ્યાન આપણે બધા, આપણા શારીરિક સ્વાસ્થ્યની સાથે સાથે આપણા માનસિક સ્વાસ્થ્યનું પણ ધ્યાન રાખીએ તે જરૂરી છે.

તમે તમારા પોતમાના મુડ અને લાગણીઓમાં કેટલાક ફેરફારો નોંધ્યા હશે અથવા આવા બદલાવ કોઇ બીજાનામાં જોયા હશે, જેમ કે:

- તણાવ અથવા ચિંતાની લાગણી.
- નિરાશા કે અસ્વસ્થતા અનુભવો અથવા સામાન્યરૂપે તમે હોવ તેવા ન હોવ.
- ઊંઘ ન આવવી કે ઓછી આવવી.
- તમારા વજનમાં કે જમવાની રૂચિમાં ફેરફાર.
- ગભરાટ અનુભવવો અને દૈનિક જીવન અઘરું લાગવું.

કેટલાક લોકો બીજા તેમને માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાવાળા હોવાનું કહેશે, તેવી બીકે અન્ય લોકો સાથે તેમની લાગણીઓ વિશે વાત કરવામાં ડર અનુભવે છે. વાસ્તવિક્તએ છે કે, આ લાગણીઓ સામાન્ય છે અને સમુદાયમાં ઘણા લોકો તેનો અનુભવ કરી રહ્યા છે.

તમે જેનો વિશ્વાસ કરતાં હોવ, તેવા લોકોનો સંપર્ક કરો અને તેમની સાથે વાતો કરો. ફોન, વિડિયો અને સોશિયલ મીડિયા દ્વારા પરિવારજનો અને મિત્રો સાથે સંપર્કમાં રહેવું તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યને મદદરૂપ થઇ શકે છે. તમારી લાગણીઓ તેમને કહો અને તેમને પણ તેમ કરવા પ્રોત્સાહિત કરો.

સ્વસ્થ રહેવું તમારા મન અને તન માટે સારું છે. શક્ય હોય ત્યાં સુધી નિયમિતતા રાખવા પ્રયત્ન કરો. બહાર ચાલવા જઇને, બગીચામાં જઇને હાથ-પગ લંબાવીને સ્નાયુઓને તંગ કરીને અથવા ઘરમાં કસરત કરીને સક્રિય રહો. સારી ઊંઘ લેવાની, આરોગ્યપ્રદ ખોરાક જેવા કે ફળો અને શાકભાજી ખાવાની ટેવ જાળવી રાખો અને ખાંડ વધારે હોય તેવા નાસ્તા અને પીણાં મર્યાદિત રાખો.

મદદ ઉપલબ્ધ છે

જો તમને લાગે કે, આ ક્ષણે જીવનના વધારાના પડકારોનો સામનો કરવા માટે સહાયની જરૂર છે અથવા જીવન મુશ્કેલ લાગતું હોય તો સહાયની માંગણી કરવી વ્યાજબી છે. પરિવારજન, મિત્ર અથવા તમારા સ્થાનિક ડૉક્ટર અથવા વિશ્વસનીય આરોગ્ય વ્યવસાયી સાથે તમારી અંગત જરૂરીયાતો વિશે અને તમે લઇ શકો તેવા આગલા પગલાં વિશે વાત કરો.

કોરોનાવાયરસ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સહાય સેવા (કોરોનોવાયરસ મેન્ટલ વેલ્બીંગ સપોર્ટ સર્વિસીઝ)ને **૧૮૦૦ ૫૧૨ ૩૪૮** પર ગમે ત્યારે ફોન કરીને તમે કાઉન્સેલર જોડે પણ નિ:શુલ્ક વાત કરી શકો છો. નિ:શુલ્ક અને ગોપનીય દુભાષિયા માટે **૧૩૧ ૪૫૦** પર ફોન કરો અને તમારી ભાષા કહો. તે પછી તમે દુભાષિયાને, તમને કોરોનાવાયરસ મેન્ટલ વેલ્બીંગ સપોર્ટ સર્વિસને જોડી આપવા કહી શકો છો.

દરેક જણ, બીજાની સાથે રૂબરૂ વાત કરવાને સક્ષમ નથી હોતા અને તે ઠીક છે. તમે સહાયક માહિતીવાળી વેબસાઇટ શોધી શકો છો, કૌશલ્યો વિક્સાવવા અને તમારી પ્રગતિ નોંધવા એપ અને પ્રોગ્રામોનો ઉપયોગ કરો, તમારી વાર્તા અને અનુભવો ઓનલાઇન ફોરમમાં જણાવો અથવા ફોન, વેબ ચેટ/સંદેશાઓ અને ઇમેલ સેવાઓ દ્વારા વ્યાવસાયિક સાથે વાત કરો.

માહિતી કે સલાહ મેળવવા અને વિશ્વસનીય નિ:શુલ્ક અને ઓછી કિંમતના ઓસ્ટ્રેલિયની ફોન અને ઓનલાઇન માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ અને સહાય મેળવવા હેડ ટુ હેલ્થ વેબસાઇટની headtohealth.gov.au મુલાકાત લો. તેના પર તમારી ભાષામાં માહિતી અને સંસાધનોની લિંક્સ પણ છે.