



## **Australian Government**

### **Department of Health**

#### **Грижа за вашата ментална добросостојба**

Коронавирусот влијае на секого. Тој влијаеше на луѓето во Австралија и во целиот свет. Луѓето од сите земји, култури и потекла внесоа промени во нивните секојдневни животи за да го запрат ширењето на вирусот и ја сочуваат безбедноста на нивните заедници.

Влијанието на корона вирусот направи многумина од нас да се чувствуваме загрижени, под стрес или осамени. Вие исто така може да сте загрижени за роднините и пријателите во вашата родна земја. Во овие тешки времиња важно е сите да водиме грижа за нашата ментална добросостојба, како и за нашето физичко здравје.

Вие можеби сте забележале промени на расположението и чувствата или такви промени сте виделе кај некој друг, како на пример:

- Се чувствувате под стрес или загрижени.
- Лошо сте расположени, вознемирени или се чувствувате поинаку од обично.
- Тешко ви е да заспиете или да останете заспани.
- Има промени на вашата тежина или апетитот.
- Тажни сте и секојдневниот живот ви изгледа тежок.

Некои луѓе може да се плашат да зборуваат за нивните чувства со други, од страв дека може да бидат набедени оти имаат проблем со менталното здравје. Реалност е дека таквите чувства се чести и дека голем број луѓе во заедницата исто така ги имаат.

Отворете се и разговарајте со луѓе во кои имате доверба. Одржувањето контакти со роднини и пријатели по телефон, видео или социјални мрежи може да му помогне на вашето ментално здравје. Споделете ги вашите чувства со нив и поканете ги тие да ги споделуваат со вас.

Останувањето здрав е добро за вашиот ум и тело. Обидете се да одржувате некоја рутина што е можно повеќе. Останете активни одејќи во прошетки надвор, со правење вежби во парк или вежбајќи дома. Потрудете се да спиеете добро, јадете здрава храна како што се овошје и зеленчук, и одбегнувајте грицки и напитки со многу шеќер.

#### **Помош е на располагање**

Во ред е да побарате помош ако чувствувате дека ви треба поддршка поради дополнителните животни тешкотии во моментов или ако животот ви изгледа тежок. За вашите лични потреби и за следните чекори што може да ги преземете разговарајте со некој роднина, пријател или со вашиот семеен доктор (GP) или професионално медицинско лице во кое имате доверба.

Исто така, во секое време може да имате бесплатен разговор со советник, јавувајќи се на Службата за поддршка на менталното здравје поради коронавирусот (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service) на **1800 512 348**. За бесплатна услуга во доверба од преведувач јавете се на **131 450** и речете го јазикот што ви треба. Потоа може да побарате од преведувачот да ве поврзе со Службата за поддршка на менталното здравје поради коронавирусот.

Има луѓе на кои им е непријатно да разговараат со некого лице-во-лице и тоа е во ред. Може да најдете интернет страници со корисни информации, да користите апликации (apps) и програми за да се здобиете со способности и да го следите вашиот напредок, да споделувате приказни и искуства на интернет форуми или да разговарате со професионално лице по телефон, интернет разговор/текст и електронска пошта.

Посетете ја интернет страницата Head to Health [headtohealth.gov.au](https://headtohealth.gov.au) за информации и совети, и за да се поврзете со веродостојни бесплатни или евтини австралиски телефонски и интернет служби за ментално здравје и поддршка. На интернет страницата исто така има линкови за информации и материјали на вашиот јазик.