



**Australian Government**  
**Department of Health**

**നിങ്ങളുടെ മാനസിക സൗഖ്യത്തിനായുള്ള പരിചരണം**

കൊറോണ വൈറസ് എല്ലാവരെയും ബാധിക്കും. അത് ഓസ്ട്രേലിയയിലും ലോകത്തെമ്പാടും ഉള്ള ആളുകളെ ബാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. എല്ലാ രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നും സംസ്കാരങ്ങളിൽ നിന്നും പശ്ചാത്തലങ്ങളിൽ നിന്നുമുള്ള ആളുകൾ വൈറസ് പടരുന്നത് തടയാനും അവരുടെ കമ്മ്യൂണിറ്റികളെ സുരക്ഷിതമായി സൂക്ഷിക്കാനും അവരുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തി.

കൊറോണ വൈറസിന്റെ ആഘാതം നമ്മളിൽ പലരെയും ആശങ്കയിലേക്കും, സമ്മർദ്ദത്തിലേക്കും, ഒറ്റപ്പെടലിലേക്കും തള്ളിവിട്ടു. നിങ്ങളുടെ നാട്ടിലെ കുടുംബത്തെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് ആശങ്കയുണ്ടാകാം. ഈ ദുഷ്കരമായ സമയങ്ങളിൽ നാമെല്ലാവരും നമ്മുടെ ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തോടൊപ്പം മാനസികാരോഗ്യവും പരിപാലിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.

നിങ്ങളുടെയോ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരാളുടെയോ മാനസികാവസ്ഥയിലും വികാരങ്ങളിലും ചുവടെ പറയുന്നത് പോലുള്ള ചില മാറ്റങ്ങൾ നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിരിക്കാം:

- സമ്മർദ്ദമോ ആശങ്കയോ തോന്നൽ.
- ധൈര്യം നഷ്ടപ്പെട്ടത് പോലെയോ, നിരാശയോ, നിങ്ങളുടെ പെരുമാറ്റങ്ങളിൽ മാറ്റം സംഭവിച്ചത് പോലെയോ സ്വയം തോന്നൽ.
- ഉറക്കത്തിലേക്ക് പോകാനും ഉറക്കം തുടരാനും ബുദ്ധിമുട്ട്.
- നിങ്ങളുടെ ശരീര ഭാരത്തിലോ വിശപ്പിലോ വ്യത്യാസങ്ങൾ.
- എല്ലാം നഷ്ടപ്പെട്ടത് പോലെയോ നിങ്ങളുടെ ദൈനംദിന ജീവിതം ബുദ്ധിമുട്ടായത് പോലെയോ ഉള്ള തോന്നൽ.

ഒരു മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നമുണ്ടെന്ന് മുദ്രകുത്തപ്പെടുമെന്ന് ഭയന്ന് ചില ആളുകൾക്ക് അവരുടെ വികാരങ്ങളെക്കുറിച്ച് മറ്റുള്ളവരുമായി സംസാരിക്കാൻ ഭയമുണ്ടാകാം. ഈ വികാരങ്ങൾ സാധാരണമാണെന്നും കമ്മ്യൂണിറ്റിയിലെ നിരവധി ആളുകൾ അവ അനുഭവിക്കുന്നുണ്ട് എന്നതുമാണ് യാഥാർത്ഥ്യം.

നിങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്ന ആളുകളെ ബന്ധപ്പെടുകയും അവരുമായി സംസാരിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഫോണിലൂടെയോ വീഡിയോയിലൂടെയോ അല്ലെങ്കിൽ സോഷ്യൽ മീഡിയയിലൂടെയോ കുടുംബാംഗങ്ങളുമായും സുഹൃത്തുക്കളുമായും സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്നത് നിങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തെ സഹായിക്കും. നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾ അവരുമായി പങ്കിടുകയും അവരുടെ വികാരങ്ങൾ നിങ്ങളുമായി പങ്കിടാൻ അവരെ ക്ഷണിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ആരോഗ്യത്തോടെയിരിക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ മനസിനും ശരീരത്തിനും നല്ലതാണ്. ഒരു ദിനചര്യ കഴിയുന്നത്ര നിലനിർത്താൻ ശ്രമിക്കുക. പുറത്ത് നടക്കാൻ പോയോ, വ്യായാമം ചെയ്യാൻ പാർക്കിൽ പോയോ, വീട്ടിൽ വ്യായാമം ചെയ്തോ ശാരീരികമായി സജീവമായി കഴിയുക. നല്ല ഉറക്കശീലം നിലനിർത്തുക, പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും പോലുള്ള ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുക, പഞ്ചസാര കുടുതലുള്ള ലഘുഭക്ഷണങ്ങളും പാനീയങ്ങളും കുറയ്ക്കുക.

## സഹായം ലഭ്യമാണ്

ജീവിതത്തിൽ ഇപ്പോഴുള്ള അധിക വെല്ലുവിളികളെ നേരിടാൻ നിങ്ങൾക്ക് പിന്തുണ ആവശ്യമാണെന്ന് തോന്നുകയോ അല്ലെങ്കിൽ ജീവിതം ബുദ്ധിമുട്ടാണെന്ന് തോന്നുകയോ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ സഹായം ചോദിക്കുന്നതിൽ തെറ്റില്ല. നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിഗത ആവശ്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും അടുത്തതായി സ്വീകരിക്കേണ്ട നടപടികളെക്കുറിച്ചും ഒരു കുടുംബാംഗം, ഒരു സുഹൃത്ത്, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ പ്രാദേശിക ജനറൽ പ്രാക്ടീഷണർ (ജിപി) അല്ലെങ്കിൽ വിശ്വസ്ത ആരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധർ എന്നിവരുമായി സംസാരിക്കുക.

**1800 512 348** എന്ന നമ്പറിൽ കൊറോണ വൈറസ് മെന്റൽ വെൽബീയിംഗ് സപ്പോർട്ട് സർവീസിൽ വിളിച്ച് ഏത് സമയത്തും സൗജന്യമായി ഒരു കൗൺസിലറുമായി നിങ്ങൾക്ക് സംസാരിക്കാവുന്നതാണ്. ഒരു ദ്വിഭാഷിയോട് സൗജന്യമായും രഹസ്യസ്വഭാവത്തോട് കൂടിയും സംസാരിക്കുന്നതിന് **131 450** എന്ന നമ്പറിൽ വിളിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമുള്ള ഭാഷ പറയുക. തുടർന്ന് കൊറോണ വൈറസ് മെന്റൽ വെൽബീയിംഗ് സപ്പോർട്ട് സർവീസിൽ നിങ്ങളെ കണക്റ്റ് ചെയ്യാൻ ദ്വിഭാഷിയോട് ആവശ്യപ്പെടാവുന്നതാണ്.

മറ്റാരോടേങ്കിലും മുഖാമുഖം സംസാരിക്കാൻ എല്ലാവർക്കും കഴിയണമെന്നില്ല, പക്ഷേ അത് കാര്യമാക്കേണ്ടതില്ല. സഹായകരമായ വിവരങ്ങളുള്ള വെബ്സൈറ്റുകൾ നിങ്ങൾക്ക് കണ്ടെത്താനോ, കഴിവുകൾ വികസിപ്പിക്കാനും നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി ട്രാക്കുചെയ്യാനും ആപ്പുകളും പ്രോഗ്രാമുകളും ഉപയോഗിക്കാനോ, ഓൺലൈൻ ഫോറങ്ങളിൽ കഥകളും അനുഭവങ്ങളും പങ്കിടാനോ അല്ലെങ്കിൽ ഫോൺ, വെബ് ചാറ്റ്/ടെക്സ്റ്റ്, ഇമെയിൽ സേവനങ്ങൾ എന്നിവയിലൂടെ ഒരു പ്രൊഫഷണലുമായി സംസാരിക്കാനോ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നതാണ്.

വിശ്വസനീയവും സൗജന്യവും കുറഞ്ഞ നിരക്കിലുള്ളതുമായ ഓസ്ട്രേലിയൻ ഫോൺ, ഓൺലൈൻ മാനസികാരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ, പിന്തുണകൾ എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവരങ്ങൾക്കും ഉപദേശത്തിനും ബന്ധപ്പെടുന്നതിനും ഹെഡ് ടു ഹെൽത്ത് വെബ്സൈറ്റ് [headtohealth.gov.au](http://headtohealth.gov.au) സന്ദർശിക്കുക. ഇതിന് നിങ്ങളുടെ ഭാഷയിലുള്ള വിവരങ്ങളിലേക്കും ഉറവിടങ്ങളിലേക്കും ലിങ്കുകൾ ഉണ്ട്.