



## **Australian Government**

### **Department of Health**

#### **Tieġu ħsieb il-benesseri mentali tiegħek**

Il-Coronavirus jaffettwa lil kulhadd. Jolqot persuni fl-Awstralja u madwar id-dinja kollha. Persuni mill-pajjiżi, il-kulturi u l-isfondi kollha għamlu bidliet fil-ħajja tagħhom ta' kuljum biex jgħinu fit-twaqqif tal-firxa tal-virus u jzommu l-komunitajiet tagħhom siguri.

L-impatti tal-coronavirus għamlu ħafna minna nħossuna nkwetati, stressati u nħossuna iżolati. Int għandek mnejn int inkwetat dwar il-familja u l-ħbieb fil-pajjiż tiegħek fejn twelidt. Hu importanti li aħna lkoll nieħdu ħsieb il-benesseri mentali tagħna, kif ukoll is-saħħa fizika tagħna, matul dawn iż-żminijiet diffiċli.

Int għandek mnejn innutajt xi tibdiliet fil-burdati u l-emozzjonijiet tiegħek jew rajt dan it-tibdil f'xi hadd ieħor, bħal:

- Tħossukom stressati jew inkwetati.
- Tħossukom qalbkom sewda, irrabjati jew ma tħossukomx bħas-soltu.
- Issibuha bi tqila torqdu jew tibqgħu reqdin.
- Tibdil fil-piż jew l-aptit tiegħek.
- Tħossukom ma tistgħux tkampaw u ssibu l-ħajja tagħkom ta' kuljum iebša.

Xi persuni għandhom mnejn iħossuhom imbeżżgħin jikkellmu dwar l-emozzjonijiet tagħhom ma' oħrajn għax jibzqgħu li ser ikunu meqjusa li għandhom xi problema tas-saħħa mentali. Ir-realtà hi li dawn l-emozzjonijiet huma komuni u ħafna nies fil-komunità qed iħossuhom ukoll.

Fittex l-għajnuna u tkellem ma' persuni li tafda. Jekk iżzommu kuntatt mal-familja u l-ħbieb permezz tat-telefown, video jew medja soċjali, dan jista' jgħin is-saħħa mentali tiegħek. Aqsam l-emozzjonijiet tiegħek mal-oħrajn u stidinhom biex jaqsmu l-emozzjonijiet tagħhom miegħek.

Jekk iżzomm ruġek b'saħħtek dan hu tajjeb għal moħħok u ġismek. Ipprova żomm rutina kemm jista' jkun. Żomm ruġek attiv billi tmur mixja barra, tagħmel eżerċizzji tal-istreċċjar fil-park jew eżerċita d-dar. Segwi drawwiet tajba tal-irqad, kull ikel sustanzjuż bħal frott u ħaxix tal-borma, u llimita snaks u xorb li fih ħafna zokkor.

#### **Tista' tikseb l-għajnuna**

Hi ħaġa normali li titlob l-għajnuna jekk tħoss li għandek bżonn is-sapport biex tkampa bħalissa mal-isfidi ekstra tal-ħajja, jew jekk qed issib il-ħajja iebša. Kellem ma' xi membru tal-familja, ħabib jew mat-tabib tiegħek tal-familja (GP) jew professjonist tas-saħħa li tafdah dwar il-bżonnijiet individwali tiegħek u l-passi li jmiss li tista' tieġu.

Tista' tkellem konsulent f'kwalunkwe ħin bla ħlas billi ċċempel lil Coronavirus Mental Wellbeing Support Service (Is-Servizz ta' Sapport tal-Benesseri Mentali tal-Coronavirus) fuq **1800 512 348**. Għal telefonata tal-interpretu bla ħlas u kunfidenzjali ċċempel **131 450** u għid

liema lingwa għandek bżonn. Imbagħad tista' ssaqsi lill-interpretu biex iqabbdek mal-Coronavirus Mental Wellbeing Support Service.

Mhux kulhadd hu komdu jitkellem ma' xi hadd wiċċ imb wicc, u dik mhux problema. Int tista' ssib websajts b'tagħrif utli, tuża apps u programmi biex tibni l-ħiliet u tittraċċja l-progress tiegħek, taqşam stejjer u esperjenzi f'forums onlajn, jew titkellem ma' professjonist permezz tat-telefown, web ċat/test u servizzi tal-imejl.

Żur il-websajt tal-Head to Health [headtohealth.gov.au](https://headtohealth.gov.au) għal tagħrif, pariri, u biex taqbad ma' servizzi u support Awstraljani rigward is-saħħa mentali permezz tat-telefown u onlajn li tista' torbot fuqhom li huma bla ħlas jew bi prezz baxx. Għandha ukoll links (ħoloq) għal ma' tagħrif u riżorsi fil-lingwa tiegħek.