



Australian Government

Department of Health

तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल राख्दै

कोरोनाभाइरसले सबैलाई असर गर्छ। यसले अष्ट्रेलिया र विश्वभरिका मानिसहरूलाई प्रभाव पारेको छ। सबै देश, संस्कृति र पृष्ठभूमिका व्यक्तिहरूले भाइरसको फैलावट रोक र उनीहरूको समुदायलाई सुरक्षित राख्ने मद्दतको लागि दैनिक जीवनमा परिवर्तनहरू गरेका छन्।

कोरोनाभाइरसको प्रभावले हामी धेरैलाई चिन्तित, तनाव वा एकलो महसुस गराएको छ। तपाईं आफ्नो देशको परिवार र साथीहरूको बारेमा पनि चिन्तित हुनुहुन्छ होला। यो महत्त्वपूर्ण छ कि हामी सबैले आफ्नो कठिन स्वास्थ्यको साथसाथै हाम्रो शारीरिक स्वास्थ्यको पनि ख्याल राख्नुपर्छ।

तपाईंले आफ्नो मुड र भावनामा केहि परिवर्तनहरू देख्नुभएको हुन सक्छ वा अरु कसैमा यी परिवर्तनहरू देख्नुभयो, जस्तै:

- तनाव वा चिन्तित महसुस गरेको।
- निराश महसुस, अफ्ठ्यारो वा आफू आफैलाई मननपराउनु।
- सुत्न वा निदाउन गाह्रो भइरहेको छ।
- तपाईंको तौल वा खानपिनमा परिवर्तन।
- अभिभूत महसुस र तपाईंको दैनिक जीवनमा कठिन भेट्टाउनु भएको।

केहि मानिसहरू मानसिक भावना समस्या भएको दृष्टिले हेर्नेछ भन्ने डरले अरुहरूसँग आफ्नो भावनाहरू बारे कुरा गर्न डर लाग्न मात्रै गर्दछन्। वास्तविकता यो हो कि यी भावनाहरू सामान्य हुन् र समुदायमा धेरै व्यक्तिहरूले उनीहरूलाई अनुभव गरिरहेका छन्।

पहुँच गर्नुहोला र विश्वास गर्नुहुने व्यक्तिहरूसँग कुरा गर्नुहोस्। फोन, भिडियो वा सामाजिक सञ्जाल मार्फत परिवार र साथीहरूसँग सम्पर्कमा रहँदा तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यलाई सहयोग पुऱ्याउँछ। उनीहरूसँग आफ्नो भावनाहरू साझेदारी गर्नुहोस् र उनीहरूसँग साझेदारी गर्न आमन्त्रित गर्नुहोस्।

स्वास्थ्य राख्नु तपाईंको दिमाग र शरीरको लागि राम्रो हुन्छ। सकेसम्म दिनचर्या नियमित राख्न प्रयास गर्नुहोस्। बाहिर हिँडेर सक्रिय रहनुहोस्, पार्कमा तन्काई तुन्काई गरेर वा घरमा व्यायाम गरेर। राम्रो संग

सुत्ने बानी राखुहोस्, फल र तरकारीहरू जस्तै स्वास्थ्यवर्धक खानाहरू खानु, र चिनीको मात्रा उच्च भएका खच्च्याङ्ग खुच्चुङ्ग खानेकुरा र पेय पदार्थहरूलाई सीमित राखुहोस्।

मद्दत उपलब्ध छन्

यदि तपाईंलाई अहिले जीवनको थप चुनौतीहरूको सामना गर्न सहयोगको आवश्यक छ जस्तो लाग्छ वा जीवनलाई कठिन रूपमा भेट्टाउँदै हुनुहुन्छ भने सहयोगको लागि सोध्न ठीक हुन्छ। एउटा परिवारका सदस्य, एउटा साथी, वा तपाईंको स्थानीय सामान्य चिकित्सक (GP) वा विश्वासिलो व्यक्तिगत स्वास्थ्य पेशेवरहरू संग कुरा गर्नुहोस् तपाईंको व्यक्तिगत आवश्यकताहरू र तपाईंले लिन सक्ने अर्को कदमहरू बारे कुरा गर्नुहोला।

तपाईं कुनै परामर्शदातासँग कुनै पनि समयमा कोरोनाभाईरस मानसिक कल्याणकारी समर्थन सेवा(Coronavirus Mental Wellbeing Support Service) लाई १८०० ५१२ ३४८ मा फोन गरेर निःशुल्क कुरा गर्न सक्नुहुन्छ। निः शुल्क र गोप्य दोभाषेको लागि १३१ ४५० मा फोन गर्नुहोस् र तपाईंलाई आवश्यक परेको भाषा भन्नुहोस्। त्यस पश्चात तपाईं दोभाषेलाई तपाईंलाई कोरोनाभाईरस मानसिक कल्याणकारी समर्थन सेवा(Coronavirus Mental Wellbeing Support Service)मा जडान गर्न अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

सबैजना कसैसँग आमनेसामने कुरा गर्न सहज मान्दैनन्, र यो ठीकै हो। तपाईं सहयोगी जानकारी भएको वेबसाइटहरू फेला पार्न सक्नुहुनेछ, सीपहरू बढाउन र तपाईंको प्रगति मापन गर्न अनलाइन फोरममा कथाहरू र अनुभवहरू साझेदारी गर्न वा फोन, वेब कुराकानी / टेक्स र ई-मेल सेवाहरू मार्फत पेशेवरसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ।

जानकारीको लागि हेड टु हेल्थ(Head to Health) वेबसाइट headtohealth.gov.au मा जानुहोला, र विश्वासिलो निःशुल्क र कम खर्चिलो अष्ट्रेलियाली फोन र अनलाइन मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू र समर्थनहरूसँग सम्पर्कमा रहनुहोला। यसमा तपाईंको भाषाका जानकारी र स्रोतहरूका लिंकहरू छन्।