



## **Australian Government**

### **Department of Health**

#### **W trosce o swoje zdrowie psychiczne**

Koronawirus ma negatywny wpływ na nas wszystkich. Zarówno w Australii, jak i na całym świecie. Ludzie ze wszystkich krajów, kultur i grup etnicznych wprowadzili zmiany do swojego życia codziennego, aby pomóc w hamowaniu rozsiewu wirusa i zapewnić bezpieczeństwo swoim lokalnym społecznościom.

Efekty epidemii koronawirusa wzbudzają w wielu z nas niepokój, stres i poczucie osamotnienia. Być może martwisz się też o rodzinę i krewnych w kraju ojczystym. W tych trudnych czasach musimy pamiętać o swoim zdrowiu psychicznym, a nie tylko o kondycji fizycznej.

Być może zauważyłeś zmiany w swym nastroju lub stopniu wrażliwości, albo obserwujesz to u kogoś innego. Zmiany takie to np.:

- Stres lub martwienie się.
- Przygnębienie, rozstrój psychiczny lub czujesz się nieswojo.
- Trudności z zasypianiem lub budzenie się w nocy.
- Zmiany wagi ciała lub apetytu.
- Czujesz się przytłoczony i życie wydaje ci się trudne.

Niektórzy mają trudności z rozmawianiem z innymi na temat swoich uczuć, bo obawiają się, że zostanie im przypięta łaska choroby psychicznej. W rzeczywistości uczucia takie są częste i wielu innych członków społeczności też ich doświadcza.

Wciągnij rękę do zaufanej osoby i porozmawiaj z nią. Pomocne w zachowaniu zdrowia psychicznego może być utrzymywanie kontaktu z rodziną i przyjaciółmi przez telefon, łącza wideo i media społecznościowe. Dziel się z nimi swoimi uczuciami i zachęcaj ich do robienia tego samego.

Dbanie o zdrowie jest dobroczynne dla ciała i umysłu. Staraj się trzymać codziennej rutyny. Bądź aktywny i wychodź na dwór na spacer, rozciągaj mięśnie w parku lub wykonuj ćwiczenia fizyczne w domu. Utrzymuj dobrą rutynę snu, jedz pożywne posiłki, w tym owoce i warzywa, i ograniczaj przekąski i napoje zawierające dużą ilość cukru.

#### **Dostępna jest pomoc**

W porządku jest poproszenie o pomoc, jeśli czujesz, że wymagasz wsparcia, by radzić sobie z obecnymi dodatkowymi wyzwaniami życia codziennego lub życie stało się dla ciebie za trudne. Omów z krewnym, znajomym, swoim lekarzem ogólnym lub innym zaufanym pracownikiem służby zdrowia swoje indywidualne potrzeby i co możesz dalej zrobić.

Możesz też w dowolnym czasie porozmawiać z doradcą z usługi pomocowej zdrowia psychicznego w związku z koronawirusem (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service) pod numerem **1800 512 348**. Po bezpłatne i poufne usługi tłumacza ustnego zadzwoń pod numer **131 450** i poproś o pomoc w twoim języku. Następnie możesz poprosić tłumacza o połączenie z Coronavirus Mental Wellbeing Support Service.

Nie wszyscy czują się swobodnie w rozmowie twarzą w twarz; jest to zrozumiałe. Możesz wyszukiwać witryny zawierające pomocne informacje, wykorzystywać aplikacje i programy dla nabycia nowych umiejętności i śledzenia swoich postępów, dzielić się doświadczeniem na forach online, albo też porozmawiać ze specjalistą przez telefon, webchat lub e-mail.

Odwiedź witrynę Head to Health pod adresem [headtohealth.gov.au](http://headtohealth.gov.au) po informacje, porady i łącza do godnych zaufania i bezpłatnych lub niedrogich usług pomocowych zdrowia psychicznego w Australii. Witryna ta zamieszcza też łącza do informacji i zasobów w twoim języku.