



Australian Government

Department of Health

Водите рачуна о менталном здрављу

Вирус корона погађа све нас. Вирус је погодио грађане Аустралије, као и људе широм света. Људи из свих земаља, култура и сваког порекла су увели промене у свој свакодневни живот да би допринели заустављању ширења вируса и одржавању безбедности својих друштвених заједница.

Последице вируса корона су код многих од нас изазвале забринутост, стрес или усамљеност. Могуће је да сте забринути и за чланове породице и пријатеље у вашој земљи порекла. Важно је да у овим тешким временима сви поведемо рачуна о нашем менталном здрављу, али и о физичком здрављу.

Можда сте код себе приметили одређене промене расположења и осећања или сте их уочили код других, на пример:

- Осећате се под стресом или забринути.
- Осећате се потиштени, узнемирени или нисте они стари.
- Тешко вам је да заспите или се често будите.
- Промене телесне тежине или апетита.
- Осећате се преплављени и свакодневне обавезе вам тешко падају.

Неки људи се можда плаше да проговоре о својим осећањима, јер се плаше да ће их други етикетирати као особе које имају проблема са менталним здрављем. Права истина је да су та осећања уобичајена и да их и многи наши суграђани доживљавају.

Затражите помоћ и разговарајте са особама у које имате поверења. Останите у вези са члановима породице и пријатељима путем телефона, видео позива или друштвених медија, јер то може да вам побољша ментално здравље. Поделите са њима своја осећања и дајте им прилику да и они вама кажу како се осећају.

Одржавање доброг здравља је важно и за ум и за тело. Покушавајте што више да се држите своје рутине. Останите активни тако што ћете изаћи у шетњу, радити вежбе истезања у парку или вежбати код куће. Одржавајте добре навике што се тиче спавања, једите здраву храну, на пример воће и поврће и ограничите грицкалице и напитке са много шећера.

Помоћ је на располагању

Сасвим је прихватљиво да затражите помоћ ако сматрате да вам је потребна да бисте изашли на крај са додатним животним изазовима који тренутно постоје или ако вам је живот постао претежак. Разговарајте са чланом породице, пријатељем или локалним лекаром опште праксе (GP) или са здравственим радником у кога имате поверења о вашим индивидуалним потребама и следећим корацима које можете да предузмете.

Такође можете бесплатно и у свако доба да разговарате са саветником, само назовите Службу за подршку менталног здравља током пандемије вируса корона (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service) на **1800 512 348**. За бесплатне и поверљиве услуге тумача, назовите **131 450** и реците за који језик вам је потребан тумач. Када се тумач укључи, замолите да вас повежу са Службом за подршку менталног здравља - Coronavirus Mental Wellbeing Support Service.

Није свима пријатно да лично разговарају са неким, и то је сасвим у реду. Можете да нађете вебсајтове са корисним информацијама, да се послужите апликацијама и програмима помоћу којих ћете стећи вештине и пратити свој напредак, делити приче и искуства на онлајн форумима или разговарати са стручњаком путем телефона, веб чета/текста и електронске поште.

Погледајте вебсајт службе Head to Health headtohealth.gov.au за информације, савете и да се повежете са поверљивим, бесплатним и јефтиним аустралијским телефонским и онлајн службама и организацијама за пружање подршке у области менталног здравља. На вебсајту ћете такође наћи и линкове за информације и материјале на вашем језику.