Australian Government

Department of Health

ඔබගේ මානසික සුබසිද්ධිය රැකබලා ගැනීම

කොරෝනා වයිරස් සෑම අයෙකුටම බලපෑම් ඇති කරයි. එය ඕස්ට්‍රේලියාවේ සහ ලොව පුරා සිටින සියළුම අය හට බලපෑම් ඇතිකර ඇත. සියළුම රටවල, සංස්කෘතීන්වල සහ පසබිම්වල අය වයිරසයේ ව්‍යාප්තිය නැවැත්වීමට සහ ඔවුන්ගේ ප්‍රජාවන් ආරක්ෂාකාරීව තබා ගැනීම සඳහා සිය එදිනෙදා ජීවිතවලට වෙනස්කම් ඇති කර ගෙන තිබේ.

කොරෝනා වයිරස් මගින් ඇතිවන බලපෑම මගින් අප බොහෝ දෙනා කණස්සල්ලට පත්වීම, ආතතිය ඇතිවීම සහ තනිවීම සිදුවී ඇත. ඔබගේ මව් බිමේ සිටින පවුලේ අය සහ මිතුරු මිතුරියන් සම්බන්ධයෙන්ද ඔබ කණස්සල්ලෙන් සිටිනවා විය හැකිය. මෙම දුෂ්කර කාලයේදී අපගේ මානසික සුබසිද්ධිය මෙන්ම කායික සෞඛ්‍යයද රැකබලා ගැනීම වැදගත්වේ.

ඔබගේ සිතෙහි ස්වරූපය සහ හැඟීම්වල මෙන්ම වෙනත් අය තුලද පහත ආකාරයේ යම් වෙනස්කම් දකිනවා විය හැකිය:

- ආතතිය හෝ කණස්සල්ල දැනීම.
- අසතුටු බව, අවුල්කාරී බව හෝ ඔබ හැසිරෙන ආකාරයට වඩා වෙනස් ආකාරට හැසිරීම.
- නිදාගැනීමට හෝ නිදා ගෙන සිටීමට අපහසුවීම.
- ඔබගේ බරෙහි හෝ කෑමට ඇති රුචිකත්වයේ වෙනස්කම්.
- ඉතා වෙහෙසකරබව හෝ ඔබගේ එදිනෙදා ජීවිතය දුෂ්කර බව දැනීම.

සමහර අය සිය හැඟීම් සම්බන්ධයෙන් අන් අය සමඟ කථා කිරීමට බිය වන්නේ ඔබට මානසික සෞඛ්‍යය ගැටළුවක් ඇති බවට ඔබව හංවඩු ගැසීම සම්බන්ධයෙන් ඇති බිය නිසාය. යථාථර්ය වන්නේ මේ ආකාරයට හැඟීම අප අතර ඉතා බහුල අතර සමාජයේ සිටින බොහෝ අයද මෙවැනි දේ අත්දකින බවයි.

ඔබ විශ්වාසය තබා ඇති අය සමඟ මෙවැනි දේ කථා කරන්න. දුරකථන, වීඩියෝ හෝ සමාජ මාධ්‍යය මගින් පවුලේ අය සහ මිතුරු මිතුරියන් සමඟ සම්බන්ධවී සිටීම මගින් ඔබගේ මානසික සෞඛ්‍යයට යහපත් ලෙස උපකාර විය හැක. ඔබගේ හැඟීම් ඔවුන් සමඟ බෙදා හදා ගන්නා අතරම ඔවුන්ගෙන්ද ඔබ සමඟ එම හැඟීම් බෙදා හදා ගන්නා ලෙස ඉල්ලා සිටින්න.

සෞඛ්‍යය සම්පන්නව සිටීම ඔබගේ මනසට සහ සිරුරට යහපත්වේ. හැකි තරමට දිනපතා චර්යාවක් පවත්වා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. එළිමහනේ ඇවිදීම, උද්‍යානයේ ව්‍යායාම කිරීම හෝ නිවසේ ව්‍යායාම කිරීම මගින් ක්‍රියාකාරීව සිටින්න. නිදා ගැනීම සම්බන්ධ යහපත් පුරුදු පවත්වා ගන්න, එළවළු සහ පළතුරු වැනි සෞඛ්‍යය සම්පන්න ආහාර අනුභවයට ගන්න, එසේම සීනි වැඩි ආහාර සහ පාන ගැනීම සීමා කරන්න.

උපකාර ලබාගත හැකිය

දැනට පවතින ජීවිතයේ අමතර අභියෝගයන් ජය ගැනීමට උපකාර අවශ්‍ය නම්, හෝ ජීවිතය දුෂ්කර බව හැඟේ නම්, උපකාර ඉල්ලා සිටියාට කම් නැත. ඔබගේ පුද්ගලික අවශ්‍යතා සම්බන්ධයෙන් සහ ඔබ

විසින් මීළඟට ගතයුතු පියවර සම්බන්ධයෙන් පවුලේ අයෙකු, මිතුරෙකු හෝ මිතුරියෙකු හෝ පළාතේ වෛද්‍යවරයා (GP) හෝ විශ්වසනීය සෞඛ්‍යය වෘත්තිකයෙකු සමඟ කථා කරන්න.

දුරකථන අංක **1800 512 348** ඔස්සේ කොරෝනා වයිරස් මානසික සුබසාධන උපකාරක සේවාව (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service) ඇමතීම මගින් ඕනෑම අවස්ථාවක නොමිලේ උපදේශකයෙකු වෙත කථා කල හැකිය. නොමිලේ සහ රහසිගතව භාෂා පරිවතර්කයෙකු වෙත කථා කිරීම සඳහා දුරකථන අංක **131 450** අමතා ඔබට අවශ්‍ය භාෂාව සඳහන් කරන්න. ඉන්පසු ඔබව කොරෝනා වයිරස් මානසික සුබසාධන උපකාරක සේවාව සමඟ සම්බන්ධ කර දෙන ලෙස භාෂා පරිවතර්කගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

මුහුණට මුහුණලා යම් අයෙකුට කථා කිරීමට සෑම අයෙකුම කැමති නැත. මෙයට කම් නැත. ඔබට උපකාර විය හැකි තොරතුරු අඩංගු වෙබ් අඩවි සොයා ගත හැකිය, කුසලතා වධර්නය කර ගැනීම සඳහා සහ ඔබගේ ප්‍රගතිය සොයා ගැනීම සඳහා ඇප් භාවිතා කරන්න, මාගර්ගත ෆෝරම්වල ඔබගේ අත්දැකීම් බෙදා හදා ගන්න, නැතිනම් දුරකථනය, වෙබ් චැට්/ටෙක්ස්ට් සහ ඊමේල් සේවා ඔස්සේ වෘත්තිකයෙකු හට කථා කරන්න.

තොරතුරු, උපදෙස්, සහ නොමිලේ සහ අඩු වියදමට ලබා ගත හැකි ඕස්ට්‍රේලියානු දුරකථන සහ මාගර්ගත මානසික සෞඛ්‍යය සේවා සහ උපකාර සඳහා, හෙඩ් ටු හෙත් වෙබ් අඩවිය, headtohealth.gov.au, වෙත පිවිසෙන්න. එහි ඔබගේ භාෂාවෙන්ද තොරතුරු ලබා ගැනීම සඳහා සම්බන්ධවීමට ලින්ක් සහ තොරතුරු ඇත.