



## **Australian Government**

### **Department of Health**

#### **Турбота про ваше психічне здоров'я і добробут**

Коронавірус впливає на всіх. Вірус торкнувся людей в Австралії і в усьому світі. Люди з усіх країн, культур і всіх походжень внесли зміни у своє повсякденне життя, щоб допомогти зупинити поширення вірусу і забезпечити безпеку своїх громад.

В результаті впливу коронавірусу багато з нас відчували занепокоєння, стрес або самотність. Ви також можете турбуватися про сім'ю і друзів у себе на батьківщині. Важливо, щоб в ці важкі часи всі ми дбали про своє психічне здоров'я і добробут, а також про фізичне здоров'я.

Можливо, ви помітили деякі зміни у своєму настрої і почуттях або помітили ці зміни у інших, наприклад:

- Відчуття стресу або занепокоєння.
- Почуття пригніченості, засмучення або просто відчуття себе не в своїй тарілці.
- Складнощі при засипанні або зі сном.
- Зміну ваги або апетиту.
- Почуття перевантаженості й труднощів у повсякденному житті.

Деякі люди можуть боятися говорити про свої почуття з іншими через страх бути відміченими як такі, що мають проблеми з психічним здоров'ям. Реальність є такою, що ці відчуття звичайні, й багато людей у суспільстві їх також відчувають.

Зв'яжіться і поговоріть з людьми, яким ви довіряєте. Залишаючись на зв'язку з сім'єю і друзями через телефон, відео або соціальні мережі, ви можете допомогти вашому психічному здоров'ю. Поділіться з ними вашими почуттями і запросіть їх поділитися почуттями з вами.

Підтримка здоров'я корисна для розуму й тіла. Намагайтеся дотримуватися рутини як тільки це можливо. Залишайтеся активними, гуляючи на вулиці, роблячи розтяжки в парку або тренуючись вдома. Підтримуйте здоровий сон, їжте корисну їжу, таку як фрукти і овочі, і обмежуйте перекуси і напої з високим вмістом цукру.

#### **Доступна допомога**

Це нормально - просити про допомогу, якщо ви відчуваєте, що маєте потребу у підтримці, щоб впоратися з додатковими життєвими проблемами на даний час, або перебуваєте у важкій життєвій ситуації. Поговоріть з членом сім'ї, другом або вашим місцевим лікарем загальної практики (терапевтом) або надійним медичним працівником про ваші індивідуальні потреби і подальші кроки, які ви можете зробити.

Ви також можете у будь-який час безкоштовно поговорити з психологом, зателефонувавши до Служби підтримки психічного здоров'я у зв'язку з пандемією

коронавірусу за номером **1800 512 348**. Для отримання послуг безкоштовного і конфіденційного перекладача зателефонуйте за номером **131 450** і вкажіть з якої мови вам потрібні послуги перекладача. Потім можна попросити перекладача з'єднати вас зі Службою підтримки психічного здоров'я у зв'язку з пандемією коронавірусу.

Не всім зручно розмовляти з людиною особисто, і це нормально. Ви можете знайти сайти з корисною інформацією, використовувати додатки і програми для розвитку навичок і відстеження свого прогресу, обмінюватися історіями та досвідом на онлайн-форумах або спілкуватися з професіоналами через телефон, веб-чат/смс повідомлення і електронну пошту.

Відвідайте сайт Head to Health за адресою [headtohealth.gov.au](http://headtohealth.gov.au) для отримання інформації, рекомендацій і зв'язку з австралійськими надійними, безкоштовними і недорогими телефонними і онлайн службами підтримки в галузі психічного здоров'я. Там також є посилання на інформацію та ресурси вашою мовою.