

# COVID-19



## Հետևեք ձեր հոգեկան առողջությանը ՔՈՎԻԴ-19 (քորոնավարակ) համավարակի ընթացքում

### 1. Ակտիվ եղեք



Մարզվելը օգտակար է ձեր մտքի և մարմնի համար: Դուք կարող եք տնից դուրս գալ դրսում մարզվելու համար, բայց հիշեք, որ պետք է պահպանել 1.5մ հեռավորություն միմյանցից: Մարզվեք հաճախակի ընտրելով ձեզ հաճելի վարժություններ: Այն կարող է լինել քայլք, tai-chi (բոքսային մարզաձև), դանդաղ/տեղում վազք, յոգա և սենյակային վարժություններ:

### 2. Առողջ սնվեք



Առողջ սնվելը օգտակար է մեր մտավոր և ֆիզիկական առողջության համար: Կերեք տարատեսակ մրգեր, բանջարեղեն և այլ մանրաթելերով հարուստ սննդատեսակներ, ինչպես օրինակ շագանակագույն բրինձ, վարսակ, ամբողջահատիկ հաց, ոսպ և լոբազգիներ:

Սահմանափակեք անառողջ թեթև սննդատեսակները և խմիչքները, որոնք հարուստ են շաքարով, անառողջ ճարպերով և աղերով: Անառողջ թեթև սննդատեսակները քիչ տեղ են թողնում առողջ սննդի համար, որը ձեզ անհրաժեշտ է բարձր տրամադրության, էներգիայի պաշարի, մարտողության և քնի համար:

### 3. Կապի մեջ եղեք



Սոցիալական ակտիվությունը կարևոր է մեր հոգեկան առողջության համար: Կապի մեջ եղեք ընտանիքի և ընկերների հետ հեռախոսով կամ առցանց: Կիսվեք ձեր զգացողություններով ձեր սիրելիների և ձեր համայնքում վստահելի մարդկանց հետ. խրախուսեք, որ նրանք էլ ձեզ հետ կիսվեն: Սահմանափակեք այցելությունները ձեր ընտանիքին և ընկերներին: Եթե, այնուամենայնիվ, այցելում եք՝ ապահովեք ֆիզիկական հեռավորություն՝ 1.5մ բացակ և պահպանեք անձնական հիգիենան: Մի՛ այցելեք այլոց, եթե դուք ինքներդ լավ չեք զգում:

### 4. Միառժամանակ դադար առեք նորություններից կամ սոցիալական լրատվամիջոցներից



Սոցիալական լրատվամիջոցները կարող են օգնել ձեզ կապի մեջ լինել, բայց դրանց անդադար հետևելը կարող է սթրես առաջացնել: Լավ է լինել տեղեկացված, սակայն ընտրեք տեղեկատվության վստահելի աղբյուրներ, ինչպիսին կառավարությունն է:

### 5. Կարգավորեք ձեր առօրյան



Ապահովեք քնի և ուսելու համար որոշակի ժամեր: Պլանավորեք ձեր օրն այնպես, որպեսզի ժամանակ ունենաք տնային գործերի, այլոց հետ շփումների, սիրած զբաղմունքների և հանգստի համար:

### 6. Հետևեք ձեր հոգեկան առողջությանը և ինքնազգացողությանը:



Շատ կարևոր է հետևել ձեր հոգեկան առողջությանը և ինքնազգացողությանը: Նաև պետք է ուշադիր լինել ընտանիքի, ընկերների և հարևանների հանդեպ, ովքեր կարող են անհանգիստ կամ սթրեսային վիճակում լինել: Եթե նկատում եք, որ նրանք դժվար են կենտրոնանում, վատ են քնում, սրտնեղած կամ ճնշված են՝ նշանակում է ժամանակն է նրանց օգնության հասնելու:

### 7. Դիմեք օգնության



Մի վախեցեք խոսել մարդկանց հետ, եթե լարված կամ անհանգիստ եք: Պատմեք ձեր ընկերներին և ընտանիքին ձեր ինքնազգացողության մասին: Մի կարծեք, թե նրանց կծանրաբեռնեք ձեր հոգեբերով:

Եթե ճնշված և սրտնեղած եք, կարող եք խոսել հատուկ վերապատրաստված հոգեբանական խորհրդատուի հետ՝ ցանկացած օր, ցանկացած ժամի զանգահարելով Քորոնավարակի Հոգեկան Առողջության Կենտրոն **1800 512 348** հեռախոսահամարով: Անվճար հեռախոսային թարգմանչական ծառայությունից օգտվելու համար զանգահարեք **131 450** հեռախոսահամարով, ասեք ինչ լեզվով թարգմանչի կարիք ունեք: Թարգմանչին խնդրեք կապ հաստատել Քորոնավարակի Հոգեկան Առողջության Աջակցության Ծառայության հետ:

Եթե ձեր ապրումների պատճառով դժվարացել է ձեր առօրյա կյանքը, կապ հաստատեք ձեր ընտանեկան բժշկի (GP) հետ:

*Նյութը վերցված է «Հետևեք Ձեր Հոգեկան Առողջությանը, Ավստրալիա» հրատարակությունից. Հոգեկան Առողջություն Ավստրալիա, Մարտ 2020*

