

# COVID-19



## Pazite na svoje duševno zdravlje tijekom pandemije COVID-19 (koronavirusa)

### 1. Ostanite aktivni

Vježbanje je dobro za um i za tijelo. Možete izaći iz svog doma da biste vježbali vani na otvorenom, ali nemojte zaboraviti održavati razmak od 1,5 metra od drugih. Vježbajte redovito i izaberite aktivnosti u kojima uživate. To može biti hodanje, *tai-chi*, lagano trčanje, *yoga* ili trening u zatvorenom.



### 2. Jedite zdravo

Zdrava hrana je dobra za naše duševno i fizičko zdravlje. Jedite dosta raznovrsnog voća i povrća i druge hrane bogate vlaknima kao što je smeđa riža, zob, integralni kruh, leća i mahune.



Smanjite nezdrave zakuske i pića bogata šećerom, nezdravim mastima i solju. Nezdrave zakuske ostavljaju manje prostora za zdravu hranu koja vam je potrebna za poboljšanje raspoloženja, energije, probave i spavanja.

### 3. Ostanite povezani

Društvena povezanost je važna za naše duševno zdravlje. Ostanite u kontaktu s obitelji i prijateljima preko telefona ili *online*. Podijelite kako se osjećate s voljenim osobama i s onima iz vaše zajednice u koje imate povjerenje i njih pozovite da i oni svoje osjećaje podijele s vama. Ograničite posjete obitelji i prijateljima. Ako im ipak odete u posjetu, održavajte fizičko distanciranje i razmak od 1,5 metra od drugih i održavajte dobre osobne higijenske navike. Ne idite u posjetu ako se loše osjećate.



### 4. Uzmite pauzu od društvenih medija i medija za izvještavanje

Društveni mediji vam mogu pomoći da ostanete povezani, ali previše vremena provedenog na njima može nam zadati osjećaj stresa. Dobro je biti informiran, ali izaberite pouzdane izvore informacija, kao što je to vlada.



### 5. Držite se neke rutine

Imajte određeno vrijeme kada jedete svoje obroke i idete spavati. Svoj dan planirajte tako da vam ostane vremena za kućanske poslove, kontakte s drugima, aktivnosti u kojima uživate i odmor.



### 6. Pratite svoje duševno zdravlje i dobrobit

Stvarno je važno da pratite svoje duševno zdravlje i dobrobit. Također je dobro imati na umu i obitelj, prijatelje i susjede koji mogu biti zabrinuti ili pod stresom. Stvari na koje trebate paziti uključuju poteškoće s koncentracijom, slabo spavanje i osjećaj uznemirenosti ili da je to sve previše za vas. To su znakovi koji ukazuju da je vrijeme zatražiti pomoć.



### 7. Potražite podršku

Nemojte se bojati popričati s nekim ako osjećate stres ili uznemirenost. Porazgovarajte s prijateljima i obitelji o tome kako se osjećate. Nećete im biti na teretu.



Ako osjećate da je za vas to sve previše, možete porazgovarati sa stručnim savjetnikom/savjetnicom u bilo koje doba dana, bilo koji dan, pozivom na dežurnu liniju Duševna dobrobit tijekom koronavirusa (Coronavirus Mental Wellbeing Line): **1800 512 348**. Za besplatnog tumača na telefon nazovite **131 450** i recite im koji jezik govorite. Tumača onda možete zamoliti da vas spoji sa Službom za podršku za duševnu dobrobit tijekom koronavirusa.

Ako vam to kroz što prolazite otežava vaš svakodnevni život, obratite se svom liječniku opće prakse (GP).

*Adaptirano iz Pazite na svoje duševno zdravlje (Look after your Mental Health) Australija, Duševno zdravlje Australija, ožujak 2020.*

