

COVID-19

> Φροντίστε την ψυχική σας υγεία κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 (κορωνοϊού)

1. Παραμείνετε δραστήριοι



Η άσκηση είναι καλή για το μυαλό και το σώμα σας. Μπορείτε να βγείτε από το σπίτι για να ασκηθείτε σε εξωτερικούς χώρους, αλλά θυμηθείτε να μένετε 1,5 μέτρο μακριά από τους άλλους. Να ασκείστε τακτικά και επιλέξτε δραστηριότητες που απολαμβάνετε. Αυτό μπορεί να είναι περπάτημα, τσίσι, τζόκινγκ, γιόγκα ή προπόνηση σε εσωτερικό χώρο.

2. Τρώτε υγιεινά



Η υγιεινή διατροφή είναι καλή για την ψυχική και σωματική υγεία μας. Τρώτε πολλά διαφορετικά φρούτα και λαχανικά και άλλα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, όπως καφετί ρύζι, βρόμη, ψωμί ολικής αλέσεως, φακές και φασόλια.

Περιορίστε τα ανθυγιεινά σνακ και ποτά με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, ανθυγιεινά λίπη και αλάτι. Τα ανθυγιεινά σνακ αφήνουν λιγότερο χώρο για τα υγιεινά τρόφιμα που χρειάζεστε για να ενισχύσετε τη διάθεσή σας, τα επίπεδα ενέργειας, την πέψη και τον ύπνο.

3. Παραμείνετε διασυνδεδεμένοι



Η κοινωνική διασύνδεση είναι σημαντική για την ψυχική υγεία μας. Παραμείνετε σε επαφή με την οικογένεια και τους φίλους σας μέσω τηλεφώνου ή μέσω διαδικτύου. Μοιραστείτε τα συναισθήματά σας με αγαπημένους και αξιόπιστους ανθρώπους από την κοινότητά σας και προσκαλέστε τους να τα μοιραστούν μαζί σας. Περιορίστε τις επισκέψεις σας στην οικογένεια και τους φίλους σας. Εάν τους επισκεφτείτε, τηρήστε την φυσική απόσταση και μένετε 1,5 μέτρο μακριά τους και διατηρήστε καλή προσωπική υγιεινή. Μην κάνετε επισκέψεις αν δεν είστε καλά.

4. Κάντε ένα διάλειμμα από τις ειδήσεις και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης



Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να σας βοηθήσουν να παραμείνετε διασυνδεδεμένοι, αλλά ο πολύς χρόνος μπορεί να μας κάνει να νιώσουμε άγχος. Είναι καλό να είστε ενημερωμένοι, αλλά επιλέξτε αξιόπιστες πηγές πληροφοριών, όπως την κυβέρνηση.

5. Τηρήστε μια ρουτίνα



Έχετε τακτική ώρα ύπνου και γευμάτων. Προγραμματίστε τη μέρα σας, ώστε να έχετε χρόνο για δουλειές στο σπίτι, επικοινωνία με άλλους, δραστηριότητες που απολαμβάνετε και ανάπαυση.

6. Παρακολουθήστε τη διανοητική υγεία και ευεξία σας



Είναι πολύ σημαντικό να παρακολουθείτε την ψυχική υγεία και ευεξία σας. Είναι επίσης καλό να γνωρίζετε την οικογένεια, τους φίλους και τους γείτονες που μπορεί να ανησυχούν ή να αγωνιούν. Οι ενδείξεις που πρέπει να προσέξετε περιλαμβάνουν δυσκολία αυτοσυγκέντρωσης, κακός ύπνος και αίσθημα δυσφορίας ή κατάθλιψης. Αυτά είναι σημάδια ότι ήρθε η ώρα να βρείτε διέξοδο.

7. Ζητήστε υποστήριξη



Μην φοβάστε να μιλήσετε με κάποιον εάν αισθάνεστε καταπίεση ή άγχος. Μιλήστε με φίλους και συγγενείς για το πώς νιώθετε. Δεν τους επιβαρύνετε.

Εάν αισθάνεστε συγκλονισμένοι, μπορείτε να μιλήσετε με έναν εκπαιδευμένο σύμβουλο οποιαδήποτε στιγμή, οποιαδήποτε μέρα, καλώντας τη Γραμμή Ψυχικής Ευεξίας από Κορωνοϊό: **1800 512 348**. Για δωρεάν τηλεφωνικό διερμηνέα καλέστε το **131 450** και πείτε τη γλώσσα που χρειάζεστε. Στη συνέχεια, μπορείτε να ζητήσετε από τον διερμηνέα να σας συνδέσει με την Υπηρεσία Υποστήριξης Ψυχικής Ευεξίας από Κορωνοϊό.

Εάν αυτό που περνάτε σας δυσκολεύει να συνεχίσετε την καθημερινή σας ζωή, επικοινωνήστε με τον τοπικό ιατρό σας (GP).

Προσαρμοσμένο από το Φροντίστε την Ψυχική Υγεία σου-Αυστραλία, Ψυχική Υγεία-Αυστραλία, Μάρτιος 2020