

COVID-19

ថែរក្សាសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកក្នុងអំឡុងពេល ការឆ្លងរាតត្បាតនៃ COVID-19 (coronavirus)

1. បន្តសកម្ម



ការហាត់ប្រាណគឺល្អសម្រាប់ចិត្ត និងរាងកាយរបស់អ្នក។ អ្នកអាចចាកចេញពីផ្ទះ ដើម្បីហាត់ប្រាណនៅខាងក្រៅបាន ប៉ុន្តែសូមចាំថាត្រូវស្ថិតនៅចម្ងាយ 1.5 ម៉ែត្រ ពីអ្នកដទៃទៀត។ ហាត់ប្រាណជាប្រចាំ និងជ្រើសរើសសកម្មភាពនានាដែលអ្នករីករាយ។ នេះអាចជាការដើរ តៃជី (tai-chi) ការរត់យឺតៗ យ៉ូហ្គា ឬការហាត់ប្រាណនៅខាងក្នុងអគារ។

2. បរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អ



ការបរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អគឺល្អសម្រាប់សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខភាពរាងកាយរបស់យើង។ បរិភោគផ្លែឈើ និងបន្លែផ្សេងៗគ្នាជាច្រើន និងម្ហូបអាហារផ្សេងទៀតដែលមានជាតិសរសៃខ្ពស់ដូចជា អង្ករពណ៌ត្នោត ត្រូវសាឡី និងប៉េនីតមានគ្រាប់ធញ្ញជាតិទាំងមូល សណ្តែកក្រៀម និងសណ្តែក។

កម្រិតកំណត់អាហារសម្រន់ និងភេសជ្ជៈដែលមិនធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អដែលមានជាតិស្ករច្រើន ខ្លាញ់ និងអំបិលដែលមិនធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ។ អាហារសម្រន់ដែលមិនធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អបន្តបន្ទាប់លំហូរតិចសម្រាប់ម្ហូបអាហារធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អដែលអ្នកត្រូវការដើម្បីបង្កើនអារម្មណ៍កម្រិតថាមពល ដំណើរការរំលាយអាហារ និងការដេក។

3. បន្តធ្វើទំនាក់ទំនង



ការធ្វើទំនាក់ទំនងសង្គមគឺសំខាន់សម្រាប់សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់យើង។ សូមបន្តទាក់ទងជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិតាមទូរសព្ទ ឬតាមអ៊ីនធឺណិត។ ចែករំលែកអារម្មណ៍ ជាមួយមនុស្សដែលអ្នកស្រឡាញ់ និងមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្តពីសហគមន៍របស់អ្នក និងអញ្ជើញពួកគេដើម្បីចែករំលែកជាមួយអ្នក។ កម្រិតកំណត់ការទៅលេងគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកទៅលេង សូមអនុវត្តការក្បួនគម្លាតរាងកាយពីគ្នា និងរក្សាចម្ងាយ 1.5 ម៉ែត្រពីគ្នា និងរក្សាអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនឱ្យបានល្អ។ កុំទៅលេងប្រសិនបើអ្នកមិនស្រួលខ្លួន។

4. សម្រាកព័ត៌មាន និងប្រពន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម



ប្រពន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមអាចជួយឱ្យអ្នកបន្តការទាក់ទងក៏ប៉ុន្តែចំណាយពេលច្រើនពេកអាចបណ្តាលឱ្យយើងមានអារម្មណ៍តប់ប្រមល់។ ជាការល្អដើម្បីបន្តទទួលបានព័ត៌មាន ប៉ុន្តែត្រូវជ្រើសរើសប្រភពព័ត៌មានដែលទុកចិត្ត ដូចជាប្រភពព័ត៌មានរដ្ឋាភិបាលជាដើម។

5. ប្រកាន់ខ្ជាប់ទម្លាប់ជាប្រក្រតី



ត្រូវមានការចូលដេក និងពេលបរិភោគឱ្យបានទៀងទាត់។ រៀបចំផែនការសម្រាប់ថ្ងៃរបស់អ្នក ដើម្បីឱ្យអ្នកមានពេលសម្រាប់ធ្វើការងារក្នុងផ្ទះ ធ្វើការទាក់ទងជាមួយអ្នកដទៃ មានសកម្មភាពនានាដែលអ្នករីករាយ និងសម្រាក។

6. តាមដានសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពរបស់អ្នក



វាជាសំខាន់ក្នុងការតាមដានសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពរបស់អ្នក។ វាជាការល្អផងដែរដើម្បីដឹងអំពីគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកជិតខាងរបស់អ្នកដែលអាចព្រួយបារម្ភ ឬមានការចាប់អារម្មណ៍។ រៀងនាទីដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នរួមមាន ការពិបាកក្នុងការផ្តោតអារម្មណ៍ ការដេកមិនបានល្អ និងអារម្មណ៍តប់ប្រមល់ ឬអារម្មណ៍កញ្ឆោតល្អសហេតុ។ ទាំងនេះជាសញ្ញាដែលដល់ពេលត្រូវរកជំនួយហើយ។

7. ជំនួយក្នុងការតាមដាន



កុំភ័យខ្លាចក្នុងនិយាយទៅកាន់អ្នកណាម្នាក់ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍តប់ប្រមល់ ឬធុញទ្រាន់។ និយាយទៅកាន់មិត្តភក្តិ និងគ្រួសារអំពីរបៀបដែលអ្នកកំពុងមានអារម្មណ៍។ អ្នកមិនមែនជាបន្ទុកមួយទេ។

ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍កញ្ឆោតល្អសហេតុ អ្នកអាចនិយាយជាមួយអ្នកពិគ្រោះយោបល់ដែលមានការបណ្តុះបណ្តាលនៅពេលណានៅថ្ងៃណាក៏បាន ដោយហៅទូរសព្ទទៅខ្សែទូរសព្ទសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Coronavirus តាមលេខ **1800 512 348**។ សម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ម៉ាត់តាមទូរសព្ទដោយឥតគិតថ្លៃ សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខ **131 450** ហើយនិយាយភាសាដែលអ្នកត្រូវការ។ បន្ទាប់មកអ្នកអាចស្នើសុំអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ ដើម្បីភ្ជាប់អ្នកទៅសេវាជំនួយសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Coronavirus។

ប្រសិនបើអ្នកកំពុងឆ្លងកាត់នូវអ្វីដែលកំពុងធ្វើឱ្យមានការពិបាកក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក សូមទាក់ទងគ្រូពេទ្យទៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក (GP)។

បានកែសម្រួលពី មើលថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តអូស្ត្រាលីរបស់អ្នក, សុខភាពផ្លូវចិត្តអូស្ត្រាលី ខែមីនា ឆ្នាំ 2020

