

COVID-19

> ເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບທາງຈິດໃຈຂອງທ່ານ ໃນລະຫວ່າງການລະບາດຂອງພະຍາດ COVID-19 (coronavirus)

1. ໃຫ້ຢູ່ຢາງດຸໝັ່ນ



ການອອກກຳລັງກາຍແມ່ນດີສຳລັບຈິດໃຈແລະຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ. ທ່ານສາມາດອອກຈາກບ້ານໄປອອກກຳລັງກາຍນອກບ້ານໄດ້ ແຕ່ໃຫ້ຈື່ໄວ້ວ່າໃຫ້ຢູ່ໄກຈາກຄົນອື່ນໆ 1.5 ແມັດ. ໃຫ້ອອກກຳລັງກາຍເປັນປະຈຳແລະເລືອກກິດຈະກຳຕ່າງໆທີ່ທ່ານມີຄວາມສະໝຸກ. ນີ້ອາດແມ່ນການຍ່າງ, ຫຼິ້ນຟ້ອນ tai-chi, ການແລ່ນຊ້າໆ, ຫຼິ້ນ yoga ຫຼືວ່າການຫັດແຮງໃນບ້ານ.

2. ກິນໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີ



ການກິນອາຫານທີ່ໃຫ້ສຸຂະພາບດີແມ່ນດີສຳລັບສຸຂະພາບຈິດໃຈແລະຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາ. ໃຫ້ກິນຫຼາຍໆໝາກໄມ້ແລະຜັກຕ່າງໆ ແລະອາຫານອື່ນໆທີ່ມີສານ Fibre ສູງເຊັ່ນເຂົ້າສີນໍ້າຕານ, ເຂົ້າ Oats, ເຂົ້າຈີ່ Wholemeal, ໄມໝາກຖົ່ວແລະໝາກຖົ່ວທັງຫຼາຍ.

ໃຫ້ກຳນົດອາຫານຫວ່າງແລະນໍ້າດື່ມຕ່າງໆອັນບໍ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບທີ່ມີນໍ້າຕານສູງ, ໄຂມັນບໍ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບແລະເກືອ. ອາຫານຫວ່າງຕ່າງໆອັນບໍ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບປະຊາກອນລົງສຳລັບອາຫານຕ່າງໆທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບທີ່ທ່ານຕ້ອງການເພື່ອຊກຸຍູ້ອາລົມ, ລະດັບກຳລັງ, ການຍ່ອຍອາຫານ, ແລະການນອນຂອງທ່ານໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

3. ໃຫ້ມີການກ່ຽວພັນກັນ



ການກ່ຽວພັນກັນທາງສັງຄົມແມ່ນສຳຄັນສຳລັບສຸຂະພາບທາງຈິດໃຈຂອງພວກເຮົາ. ໃຫ້ມີການຕິດຕໍ່ກັນກັບຄອບຄົວແລະໝູ່ເພື່ອນທັງຫຼາຍທາງໂທລະສັບຫຼືວ່າທາງສາຍ Online. ໃຫ້ເລົ່າຄວາມຮູ້ຕ່າງໆຂອງທ່ານກັບຄົນຮັກແພງກັນແລະຄົນໄວ້ໃຈໄດ້ຈາກຊຸມຊົນຂອງທ່ານ ແລະຊັກຊວນພວກເຂົາເລົ່າອອກມາກັບທ່ານ. ໃຫ້ມີກຳນົດກັບການໄປຢ້ຽມຢາມຄອບຄົວແລະໝູ່ເພື່ອນທັງຫຼາຍຂອງທ່ານ. ຖ້າວ່າທ່ານໄປຢາມ, ໃຫ້ຝຶກຫັດການຢູ່ໃຫ້ຫ່າງໄກກັນແລະຢູ່ຫ່າງກັນ 1.5 ແມັດແລະຮັກສາຄວາມສະອາດສ່ວນຕົວໄວ້ໃຫ້ດີ. ຢ່າໄປຢາມຖ້າຫາກວ່າທ່ານບໍ່ສະບາຍ.

4. ໃຫ້ມີກຽມຢຸດພັກແຕ່ຈາກເຮືອງຂ່າວ ແລະສາຍຊື່ສານຂອງສັງຄົມນັ້ນ



ສາຍຊື່ສານຂອງສັງຄົມສາມາດຊ່ວຍທ່ານໃຫ້ມີການພົວພັນກັນ, ແຕ່ໃຊ້ເວລານຳຫຼາຍສາມາດເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາຮູ້ສຶກເຫນືອຍໃຈໄດ້. ເປັນການດີທີ່ໃຫ້ຮູ້ຂ່າວຕ່າງໆ, ແຕ່ເລືອກແຫຼ່ງຂ່າວທີ່ເຊື່ອໃຈໄດ້, ເຊັ່ນຂອງທາງຮັດຖະບານ.

5. ໃຫ້ທຳໃນວິທີທຳເປັນປະຈຳຕະຫຼອດ



ໃຫ້ມີເວລານອນແລະເວລາກິນອາຫານຕ່າງໆເປັນປະຈຳ. ວາງແຜນແຕ່ລະມື້ຂອງທ່ານເພື່ອໃຫ້ທ່ານມີເວລາສຳລັບເຮັດວຽກປະຈຳເຮືອນຕ່າງໆ, ຕິດຕໍ່ຫາຄົນອື່ນໆ, ກິດຈະກຳຕ່າງໆທີ່ທ່ານມ່ວນຊື່ນ, ແລະພັກຜ່ອນ.

6. ໃຫ້ຕິດຕາມສຸຂະພາບຈິດໃຈແລະຄວາມສຸກສະບາຍຂອງທ່ານ



ແມ່ນສຳຄັນຫຼາຍທີ່ຕ້ອງຕິດຕາມສຸຂະພາບຈິດໃຈແລະຄວາມສຸກສະບາຍຂອງທ່ານ. ແມ່ນດີເໝືອນກັນທີ່ຕ້ອງມີຄວາມຮູ້ສຶກກັບເຮືອງຄອບຄົວ, ໝູ່ເພື່ອນແລະເພື່ອນບ້ານທັງຫຼາຍ ທີ່ອາດມີຄວາມກັງວົນຫຼືວ່າເຫນືອຍໃຈ. ສິ່ງຕ່າງໆທີ່ຕ້ອງສັງເກດເບິ່ງລວມມີຄວາມລຳບາກໃນການຕັ້ງໃຈ, ນອນບໍ່ໄດ້ດີ, ແລະຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າຫຼືວ່າຕື່ນຕັນໃຈ. ເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນສັນຍານບອກວ່າແມ່ນຮອດເວລາແລ້ວທີ່ຕ້ອງຫາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ.

7. ໃຫ້ຊອກຫາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ



ຢາມີຄວາມຢ້ານກວ່າທີ່ຈະເວົ້າກັບຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງ ຖ້າຫາກວ່າທ່ານກຳລັງມີຄວາມຮູ້ສຶກເຫນືອຍໃຈຫຼືວ່າກັງວົນ. ເວົ້າລົມກັບໝູ່ເພື່ອນແລະຄອບຄົວກ່ຽວກັບວ່າທ່ານມີຄວາມຮູ້ສຶກຢາງໃດ. ທ່ານບໍ່ແມ່ນສ້າງພາລະ.

ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຮູ້ສຶກວ່າມີຄວາມຕື່ນຕັນ, ທ່ານສາມາດເວົ້າລົມກັບຜູ້ໃຫ້ຄວາມປຶກສາທີ່ຜ່ານການຝຶກມາເວລາໃດກໍໄດ້, ມີໃດກໍໄດ້ໂດຍໂທລະສັບຫາສາຍ Coronavirus Mental Wellbeing Line: **1800 512 348**. ສຳລັບເອົາມາຍພາສາທາງໂທລະສັບແບບລ້າໆ ໃຫ້ໂທລະສັບຫາ **131 450** ແລະເວົ້າພາສາທີ່ທ່ານຕ້ອງການ. ແລ້ວທ່ານສາມາດຂໍໃຫ້ນາຍພາສານັ້ນຕໍ່ສາຍໃຫ້ທ່ານຫາຫ້ອງການ Coronavirus Mental Wellbeing Support Service.

ຖ້າຫາກວ່າສິ່ງທີ່ທ່ານກຳລັງປະເຊີນໜ້າຢູ່ນັ້ນເຮັດໃຫ້ມີຄວາມລຳບາກໃນການນຳໃຊ້ຊີວິດປະຈຳວັນຂອງທ່ານ, ໃຫ້ຕິດຕໍ່ຫາທ່ານໝໍ General Practitioner (GP) ເຂດທີ່ອາໄສຂອງທ່ານ.

ບັນແປງເອົາມາຈາກໜັງສື Look after your Mental Health Australia, Mental Health Australia, ເດືອນມີນາ(3) 2020

