

# COVID-19



## Грижете се за вашето ментално здравје за време на пандемијата на COVID-19 (коронавирус)

### 1. Останете активни

Вежбањето е добро за вашиот мозок и вашето тело. Можете да излезете од дома за да вежбате, но запаметете дека треба да се држете на растојание од 1,5 метар од другите. Вежбајте редовно и изберете активности во кои уживате. Тоа може да биде пешачење, таи-чи, цогирање, јога или вежбање во затворен простор.



### 2. Хранете се здраво

Јадењето здрава храна е добро за нашето ментално и физичко здравје. Јадете многу различно овошје и зеленчук и друга храна богата со растителни влакна, на пример, кафеав ориз, овесни снегулки или трици (oats), леб од интегрално брашно, леќа и грав.



Ограничете го јадењето на нездравите грицки и пиенето на нездравите пијалоци кои содржат многу шеќер, нездравите маснотии и сол. Нездравите грицки оставаат помалку простор за здравата храна што ви е потребна за да го подобрите расположението, нивото на енергија, варењето и спиењето.

### 3. Останете во контакт со другите

Социјалните врски се неопходни за нашето ментално здравје. Одржувајте контакт со семејството и пријателите преку телефон или Интернет. Споделувајте ги вашите чувства со најблиските и лица од вашата заедница на кои им верувате и поканете ги и тие да го направат истото. Ограничете ги посетите кај семејството и пријателите. Ако одите во посета, практикувајте го правилото за физичко дистанцирање и бидете 1,5 метар оддалечени од другите, и одржувајте добра лична хигиена. Не одете во посета ако не се чувствувате добро.



### 4. Одморете се од читање, гледање и слушање вести, вклучувајќи ги и социјалните медиуми

Социјалните медиуми може да ви помогнат да останете во контакт со другите, но премногу време поминато на социјалните медиуми може да предизвика да бидете под стрес. Добро е да останете информирани, но изберете доверливи извори на информации, на пример, од владата.



### 5. Држете се до рутина

Имајте редовна рутина за спиење и јадење оброци. Планирајте го денот за да имате време за домашните работи, поврзување со другите, активностите во кои уживате и одмор.



### 6. Следете ги вашето ментално здравје и благосостојба

Навистина е важно да го следите вашето ментално здравје и благосостојба. Исто така, добро е да бидете свесни за семејството, пријателите и соседите кои може да се загрижени или под стрес. Работите на кои треба да внимавате вклучуваат тешкотии при концентрирање, слаб сон и чувство на вознемиреност или преоптовареност. Тоа се знаците дека е време да се побара помош.



### 7. Побарајте поддршка

Не се плашете да разговарате со некого ако се чувствувате под стрес или сте вознемирени. Разговарајте со пријателите и семејството за тоа како се чувствувате. Вие не претставувате товар за нив.



Ако се чувствувате преоптоварени, можете да разговарате со обучен советник во кое било време или ден ако се јавите на Coronavirus Mental Wellbeing Line (Телефонска линија за помош околу менталната благосостојба во време на корона вирусот): **1800 512 348**. За бесплатни услуги од преведувач преку телефон, јавете се на **131 450** и кажете им кој јазик ви е потребен. Потоа, можете да го замолисте преведувачот да ве поврзи со Coronavirus Mental Wellbeing Support Service (Служба за поддршка околу менталната благосостојба во време на корона вирусот).

Ако тоа низ што поминувате ви отежнува да продолжете со вашиот секојдневен живот, контактирајте го вашиот локален доктор од општа пракса (GP).

*Материјалот е адаптиран од  
Look after your Mental Health Australia,  
Mental Health Australia, мај 2020*

