

# COVID-19



## COVID-19 (Коронавирус) тархалтын үеэр сэтгэцийн эрүүл мэнддээ санаа тавих нь

### 1. Хөдөлгөөнтэй байх



Дасгал хөдөлгөөн бол таны оюун ухаан болон бие махбодод сайнаар нөлөөлдөг. Та гэрээсээ гараад гадаа дасгал хөдөлгөөн хийж болох ч бусдаас 1.5 метрийн зай барихаа санаарай. Өөрийн сонирхдог дасгал хөдөлгөөнийг сонгож тогтмол хийгээрэй. Тухайлбал алхах, тай-чи, хөнгөн гүйх, иог эсвэл дотор хийх дасгал хөдөлгөөн ч байж болно.

### 2. Эрүүл хооллох



Эрүүл хоол хүнс хэрэглэх нь бидний сэтгэцийн болон бие махбодид эерэг нөлөөтэй. Олон төрлийн жимс, ногоо болон эслэг агуулсан хүнс тухайлбал бор будаа, овъёос, улаан буудайн талх, сэвэг зарам (lentils) болон буурцаг зэргийг хүнсэндээ голдуу хэрэглээрэй.

Дотроо их хэмжээний чихэр, муу тос, давс агуулсан эрүүл бус хөнгөн зууш бол ундыг хэрэглэхээс хязгаарлаарай. Эрүүл бус зуушийг хэрэглэх нь таны сэтгэл санаа, эрч хүч, хоол боловсруулалт болон нойрыг дэмжих эрүүл хүнсийг идэх зайгүй болгодог.

### 3. Харилцаа холбоотой байх



Бидний сэтгэцийн эрүүл мэндэд нийгмийн харилцаа холбоо маш чухал. Гэр бүл болон найз нөхөдтэйгөө утсаар мөн онлайн аар холбоотой байгаарай. Ойр дотны болон итгэдэг хүмүүсдээ өөрийнхөө сэтгэл санааг хуваалцан мөн тэднийг ч бас хамт ярилцахаар урьж болно. Гэр бүлийнхэн, найз нөхдийндөө зочлохоо хязгаарлаарай. Хэрвээ зочловол хувийн ариун цэврээ сайн сахиж, 1.5 метрийн зай барих дүрмээ баримтлаарай. Биеийн байдал сайнгүй бол айлд битгий зочлоорой.

### 4. Мэдээ болон сошиал медиа харахгүй түр завсарлах



Сошиал медиа биднийг харилцаа холбоо, мэдээлэлтэй байхад тусалдаг ч хэт их цаг зарцуулах нь биднийг стресст оруулдаг. Мэдээлэлтэй байх нь сайн ч та найдвартай мэдээллийн эх сурвалж тухайлбал засгийн газрын албан ёсны платформыг сонгож мэдээлэл аваарай.

### 5. Дадал хэвшүүлэх



Тогтмол цагт унтаж, хооллож байгаарай. Өдрөө төлөвлөснөөр та гэр орны ажил, бусадтай холбоо тогтоох, дуртай зүйлээ хийх мөн амрах цагийг өөртөө гаргах болно.

### 6. Өөрийн сэтгэцийн эрүүл мэнд болон биеийн байдлаа хянах



Та өөрийн сэтгэцийн эрүүл мэнд болон биеийн байдлыг ажиглан хянаж байх нь маш чухал. Мөн сэтгэл зовнисон, стресстсэн гэр бүлийнхэн, найз нөхөд, хөрш эргэн тойрны хүмүүсээ ажиглаж байх хэрэгтэй. Анхаарлаа төвлөрүүлж чадахгүй байх, нойргүй болох, шаналах эсвэл бачимдсан зэрэг шинж тэмдгүүдийг илүү анхаарааран энэ үед тэдэнтэй холбогдож, дэмжлэг үзүүлээрэй.

### 7. Тусламж эрэх



Хэрвээ та сэтгэл түгшсэн эсвэл зовнисон үедээ бусдаас тусламж хүсэхээс битгий санаа зовоорой. Сэтгэл санаа, бодлоо гэр бүлийнхэн, найз нөхөддөө хуваалцаарай. Та хэнд ч ямар ч садаа, хүндрэл учруулахгүй.

Хэрвээ та сэтгэл зовниж бачимдсан бол сургагдсан зөвлөгөө өгөгчтэй хэзээ ч хамаагүй аль ч цагт Коронавирусын Сэтгэцийн Эрүүл Мэндийн Шугам: **1800 512 348** руу залган ярилцаж болно. **131 450** руу залган өөрийн хэлийг хэлэн үнэгүй утсан орчуулагч авч болно. Тэгээд орчуулагчаа Коронавирусын Сэтгэцийн Эрүүл Мэндийн Шугам руу холбож өгөхийг хүсээрэй.

Хэрвээ танд тулгарч буй асуудал таны өдөр тутам хэвийн үйл ажиллагаанд сөргөөр нөлөөлж байвал орон нутгийнхаа өрхийн эмчтэй (GP) холбогдоорой.

*2020 оны 3 сар, Сэтгэцийн Эрүүл Мэндээ Хамгаалъя Австрали, Сэтгэцийн Эрүүл Мэнд Австралиас ашиглав.*

