

COVID-19



Заботьтесь о своем психическом здоровье во время пандемии COVID-19 (коронавируса)

1. Занимайтесь упражнениями



Упражнения являются полезными как для психического, так и для физического здоровья. Разрешается выходить из дома для занятий упражнениями на открытом воздухе, однако не забывайте, что необходимо находиться на расстоянии 1,5 м от других людей. Занимайтесь упражнениями регулярно и выбирайте то, что вам нравится. Например, ходьба, тай-чи, бег трусцой, йога или занятия упражнениями в помещении.

2. Здоровое питание



Здоровое питание является полезным как для психического, так и для физического здоровья. Употребляйте в пищу много различных фруктов и овощей, а также других продуктов питания с высоким содержанием клетчатки, например, коричневый рис, овсяные хлопья, цельнозерновой хлеб, чечевица и фасоль.

Ограничьте употребление неполезных легких закусок и напитков с высоким содержанием сахара, неполезных жиров и соли. Неполезные легкие закуски оставляют меньше места для полезных продуктов питания, которые вам необходимы для подъема настроения, уровня энергии, улучшения пищеварения и сна.

3. Поддерживайте общение



Общение с другими людьми является важным для нашего психического здоровья. Поддерживайте общение с родственниками и друзьями по телефону или онлайн. Поделитесь вашими чувствами с близкими и людьми из вашей общины, которым вы доверяете, и попросите их поделиться своими чувствами с вами. Ограничьте количество встреч с родственниками. Если вы с ними встречаетесь, то соблюдайте физическое дистанцирование и держитесь на расстоянии 1,5 м друг от друга, а также поддерживайте надлежащий уровень личной гигиены. Не встречайтесь, если вы себя плохо чувствуете.

4. Сделайте перерыв от новостей и социальных сетей



Социальные сети могут помочь вам поддерживать общение, но если этому уделять слишком много времени, то это может вызвать чувство стресса. Хорошо держаться в курсе событий, однако выберите те источники информации, которым можно доверять, например, правительство.

5. Поддерживайте распорядок дня



Установите регулярное время для сна и приема пищи. Планируйте свой день так, чтобы у вас было время для домашней работы, общения с другими людьми, увлечений, которые вам нравятся, и для отдыха.

6. Контролируйте ваше психическое здоровье и благополучие



Очень важно контролировать ваше психическое здоровье и благополучие. Также хорошо быть в курсе того, кто из близких, друзей и соседей испытывает состояние беспокойства и стресса. Симптомы, за которыми необходимо вести наблюдение, включают в себя трудности сосредоточиться, плохой сон, чувство уныния или подавленности. Это признаки того, что настало время оказать им помощь.

7. Обратитесь за помощью



Если у вас возникло чувство стресса или тревоги, то не надо бояться с кем-то поговорить об этом. Поговорите с друзьями и родственниками о том, как вы себя чувствуете. Вы не являетесь бременем.

Если вы чувствуете, что вам не удается справиться со своим состоянием, то вы можете поговорить в любое время и в любой день с профессиональным консультантом, позвонив в Службу психического здоровья и благополучия, и информации о коронавирусе по телефону **1800 512 348**. Для того, чтобы получить бесплатные услуги перевода, позвоните по телефону **131 450** и скажите, какой язык вам требуется. Попросите переводчика подключить вас к Службе поддержки психического здоровья и благополучия, и информации о коронавирусе.

Если вам трудно вести привычный образ жизни по причине вашего состояния, то обратитесь к терапевту по месту жительства (GP).

Адаптировано из Заботьтесь о вашем психическом здоровье Австралия, Психическое здоровье Австралия, март 2020 г.