

COVID-19



Водите рачуна о менталном здрављу током пандемије вируса COVID-19 (вирус корона - coronavirus)

1. Останите активни

Вежбање је добро и за ум и за тело. Дозвољено вам је да одете од куће ради вежбања напољу, али не заборавите да одржавате растојање од 1,5 метра од других. Вежбајте редовно и изаберите активности у којима уживате. То може да буде шетња, тај-чи, џогинг, јога или вежбе у затвореном простору (теретани).



2. Једите здраву храну

Здрава исхрана је добра и за ментално и за физичко здравље. Једите много различитог воћа и поврћа и друге намирнице које су богате влакнима, на пример мрки (интегрални) пиринач, зоб, интегралне врсте хлеба, сочиво и пасуљ.



Ограничите унос нездравих грицкалица и напитака који су пуни шећера, нездравих масти и соли. Нездраве грицкалице остављају мање места за здраву храну која вам је потребна за побољшање расположења, повећање енергије, боље варење и сан.

3. Останите у вези

Повезаност са друштвом је важна за ментално здравље. Останите у вези са члановима породице и пријатељима путем телефона или интернета. Поделите своја осећања са блиским особама из ваше заједнице у које имате поверење и позовите их да и оне учине исто. Ограничите посете чланова породице и пријатеља. Ако се посећујете, одржавајте физичко растојање од 1,5 метра и добре хигијенске навике. Не идите у посете ако се не осећате добро.



4. Одморите се од вести и друштвених медија

Друштвени медији могу да помогну у одржавању контакта, али након дужег времена могу да изазову стрес. Добро је бити информисан, али бирајте поуздане изворе информација, на пример владине изворе.



5. Држите се рутине

Идите на спавање и једите оброке у уобичајено време. Испланирајте сваки дан, да имате времена за кућне послове, контакт са другим људима, активности у којима уживате и одмор.



6. Обратите пажњу на своје ментално здравље и благостање

Праћење менталног здравља и благостања је заиста важно. Такође је добро бити свестан чланова породице, пријатеља и суседа који могу да буду забринути или под стресом. Ствари на које треба да обратите пажњу су тешкоће са концентрисањем, лош сан и осећај узнемирености или преплављености. То су знаци да је време да се затражи помоћ.



7. Затражите помоћ

Немојте се плашити да разговарате са неким ако сте под стресом или забринути. Разговарајте са пријатељима и члановима породице о томе како се осећате. Немојте да мислите да их оптерећујете.



Ако вам је превише све то што се око вас дешава, можете било кад, било који дан да разговарате са стручним саветником ако позовете Телефонску службу за ментално благостање током епидемије вируса корона (Coronavirus Mental Wellbeing Line): **1800 512 348**. Да бисте добили бесплатне услуге телефонског тумача, позовите **131 450** и реците који језик говорите. Када се тумач укључи у везу, замолите да вас повежу са Телефонском службом за ментално благостање током епидемије вируса корона (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service).

Ако вам је тешко да функционишете у свакодневном животу због оног кроз шта пролазите, контактирајте вашег локалног лекара опште праксе (GP).

Адаптирано из материјала под насловом „Look after your Mental Health Australia”, Mental Health Australia (организација Ментално здравље у Аустралији), Март 2020.

