

COVID-19



COVID-19 (ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်)

ကမ္ဘာ့ရောဂါကပ်ကြီး အတောအတွင်း သင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ပါ

1. လှုပ်လှုပ်ရှားရှား နေပါ



ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းအားဖြင့် သင့် စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ကောင်းသည်။ သင့် လဟာပြင်၌ ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရန် အိမ်အပြင် ထွက်နိုင်သော်လည်း အခြားသူများမှ ၁.၅ မီတာ အကွာအဝေးတွင် နေရန် သတိပြုပါ။ ပုံမှန် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီး သင့် ကြိုက်နှစ်သက်သည့် လှုပ်စရာများကို ရွေးပါ။ ၎င်းတို့မှာ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ထိုင်ချီ (tai-chi)၊ ဖြည်းဖြည်းပြေးခြင်း၊ ယောဂကျင့်စဉ် သို့မဟုတ် အိမ်တွင်းကာယလှေ့ ကျင့်ခန်းတို့ဖြစ်နိုင်သည်။

2. ကျန်းမာရေးကောင်းအောင် စားပါ



ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းသည်။ အသီး အနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အမျိုးမျိုးနှင့် ဆန်ညို ယာဂျုံ၊ ကြမ်း၊ ပေါင်မုန့်၊ ပဲနီလေး နှင့် ပဲအမျိုးမျိုးကဲ့သို့ အမျှင်များပါသော အခြား အစားအစာများကို များများ စားပါ။

သကြား၊ ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော အဆီနှင့် ဆား များပါသော ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သည့် အဆာပြေစားစရာများနှင့် သောက်စရာများကို ကန့်သတ်ပါ။ ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော အဆာပြေ စားစရာများ စားခြင်းအား ဖြင့် သင်၏ စိတ်၊ အင်အားအဆင့်များ၊ အစာကျေခြင်း နှင့် အိပ်စက်ခြင်းတို့အတွက် တိုးချဲ့လုံ့ဆော်ပေးရန် သင့် လိုအပ်သည့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် အစားအစာ စားရန်အတွက် ဝိုက်ဆန်အောင် ဖြစ်စေသည်။

3. အဆက်အသွယ်ရှိနေရင်း နေပါ



ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက် လူမှုရေးဆိုင်ရာ အဆက်အသွယ်သည် အရေးကြီးပါသည်။ မိသားစု နှင့် မိတ်ဆွေများကို ဖုန်း သို့မဟုတ် အွန်လိုင်းဖြင့် အဆက်အသွယ်လုပ်နေပါ။ သင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ ချစ်ခင်ရသူများနှင့် ယုံကြည်ရသူများတို့နှင့် သင့် ခံစားချက်များကို ပြောပြပြီး သင့်အား ပြန်ပြောပြစေရန် သူတို့အား ဖိတ်ခေါ်ပါ။ သင့် မိသားစု နှင့် မိတ်ဆွေများထံ အလည်သွားခြင်းများကို ကန့်သတ်ပါ။ အကယ်၍ သင့် အလည်သွားလျှင် လူချင်း ခပ်ခာခာနေခြင်းကို လိုက်နာ၍လုပ်ပြီး ၁.၅ မီတာ အကွာအဝေး ခြားထားပေးပါ။ ထို့ပြင် ကောင်းမွန်သော တစ်ကိုယ်ရေ သန့်စင်ရေးကို ထိန်းသိမ်းထားပါ။ အကယ်၍ သင့် နေထိုင်မကောင်းလျှင် အလည် မသွားပါနှင့်။

4. သတင်းများနှင့် လူမှုရေး မီဒီယာထံမှ ခေတ္တ အားလပ်ချိန်ယူပါ



လူမှုရေး မီဒီယာအားဖြင့် သင့်အား အဆက်အသွယ်ရှိနေစေရန် အထောက်အကူပြုနိုင်သော်လည်း အလွန်များများ လုပ်သည့်အချိန်ကြောင့် သင့်အား စိတ်သောက ရောက်စေနိုင်သည်။ သတင်း သိရှိနေရန်အတွက်လုပ်ရန်မှာ ကောင်းသော်လည်း အစိုးရကဲ့သို့ ယုံကြည်ရသည့် သတင်း ရရာဇစ်ဖြစ်ဌာနများကို ရွေးပါ။

5. လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ကို ဆက်လုပ်ပါ



ပုံမှန် အိပ်ချိန်နှင့် စားချိန်များကို လုပ်ပါ။ သင့် တစ်နေ့တာအတွက် စီစဉ်ပါ ထို့ကြောင့် သင့်တွင် အိမ်တွင်းလုပ်စရာများ၊ အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း၊ သင့် ကြိုက်သည့် လှုပ်စရာများ နှင့် အနားယူခြင်းတို့အတွက် အချိန်ရှိမည်။

6. သင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး နှင့် ကျန်းမာကောင်းမွန်ရေး



သင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာကောင်းမွန်ရေးကို စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုရန် အမှန်တကယ် အရေးကြီးပါသည်။ စိုးရိမ်ပူပန်မှု သို့မဟုတ် စိတ်သောကရောက်မှု ရှိနေနိုင်ဖွယ်ရှိသည့် မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများ နှင့် အိမ်နီးချင်းများကို သိရှိထားရန်လည်း ကောင်းပါသည်။ သတိထားကြည့်ရမည့် အရာများမှာ အာရုံစိုက်ရန် ခက်ခဲမှု၊ ကောင်းကောင်း အိပ်မပျော်ခြင်း၊ နှင့် သောကဖိစီးခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ထိခိုက်ခြင်း ခံစားချက် တို့ဖြစ်သည်။ ဤသင်္ကေတများမှာ ဆက်သွယ်၍ အကူအညီတောင်းရန်အတွက် အချိန်ရောက်ပြီဖြစ်သည်။

7. ပံ့ပိုးမှုကို ရှာပါ



အကယ်၍ သင့် စိတ်သောကရောက်နေလျှင် သို့မဟုတ် စိတ်လှုပ်ရှားနေလျှင် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် စကားပြောဆိုရန် မကြောက်ပါနှင့်။ သင့် မည်သို့ ခံစားနေရသည့်အကြောင်းကို မိတ်ဆွေများ နှင့် မိသားစုအား ပြောဆိုပါ။ သင့်ကြောင့် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်မည် မဟုတ်ပါ။

အကယ်၍ သင့် စိတ်ထိခိုက်နေလျှင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာကောင်းမွန်ရေး ဖုန်းလိုင်း (Coronavirus Mental Wellbeing Line) **1800 512 348** ကို ဖုန်းခေါ်ခြင်းဖြင့် အချိန်မရွေး မည်သည့်နေ့တွင်မဆို လေ့ကျင့်ခံထားသော နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးသူနှင့် သင့် စကားပြောနိုင်သည်။ အခမဲ့ တယ်လီဖုန်းဖြင့် စကားပြန်အတွက် **131 450** ကို ခေါ်ပြီး သင့် လိုအပ်သည့် ဘာသာစကား အမည်ကို ပြောပါ။ ယင်းနောက် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာကောင်းမွန်ရေး ပံ့ပိုးမှု ဌာန (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service) အား သင့် စကားပြန်ကို ဆက်သွယ်ခိုင်းနိုင်သည်။

အကယ်၍ သင့်တွင် ဖြစ်ပျက်နေသည့် ကိစ္စကြောင့် သင့် နေ့စဉ်ဘဝအတွက် ခက်ခဲနေလျှင် သင့် ဒေသ အထွေထွေ ရောဂါကု ဆရာဝန် (GP) ကို ဆက်သွယ်ပါ။

Look after your Mental Health Australia, Mental Health Australia, မတ်လ၊ 2020 စာအုပ်မှ မှီငြမ်းထားသည်

