

COVID-19

> Veillez sur votre santé mentale durant la pandémie de COVID-19 (le coronavirus)

1. Restez actif ou active



Faire de l'exercice est bon pour le bien-être mental et corporel. Vous pouvez sortir pour faire de l'exercice en plein-air, sans oublier de maintenir une distance d'1,5 mètre avec les autres. Faites régulièrement de l'exercice et pratiquez celui que vous aimez, que ce soit la marche, le tai chi, le jogging, le yoga ou l'entraînement à l'intérieur.

2. Mangez une nourriture saine



Manger une nourriture saine est bon pour la santé mentale et physique. Mangez beaucoup de fruits et de légumes variés, ainsi que des aliments fibreux comme le riz complet, les flocons d'avoine, le pain complet, les lentilles et les haricots.

Limitez la malbouffe: les collations grasses ou les boissons fortes en sucre, les graisses malsaines ou le sel. Les collations grasses ou les boissons fortes en sucre laissent moins de place pour les aliments sains qui vous donneront un meilleur moral, plus d'énergie, une digestion et un sommeil meilleurs.

3. Restez en contact



Il est important pour notre santé mentale de maintenir les liens sociaux. Restez en contact avec la famille et les amis par téléphone ou en ligne. Partagez vos sentiments avec vos proches et les personnes de confiance de votre communauté et invitez-les à les partager avec vous. Limitez les visites à votre famille et vos amis. Si vous allez les voir, pratiquez la distance physique et tenez-vous à 1,5 mètre de distance et, également, maintenez une bonne hygiène. Ne faites pas de visites si vous ne vous sentez pas bien.

4. Détachez-vous, par moments, des nouvelles et des médias sociaux



Les médias sociaux vous permettent de rester en contact, mais, suivis de façon constante, ils nous stressent. Il faut rester informé, mais en choisissant des sources fiables, comme celles du gouvernement.

5. Menez une vie régulière



Ayez des heures de coucher et de repas régulières. Organisez votre journée pour avoir le temps de faire les tâches ménagères, de contacter les autres, de faire les activités que vous aimez et vous reposer.

6. Surveillez votre santé mentale et veillez à votre bien-être



Il est vraiment important de surveiller votre santé mentale et de veiller à votre bien-être. Il faut aussi être attentif ou attentive aux membres de la famille ou aux amis qui peuvent être inquiets ou stressés. Si vous observez leur difficulté à se concentrer, qu'ils ont un mauvais sommeil, un sentiment de détresse ou d'être débordés. Alors, il faut leur venir en aide.

7. Demandez du soutien



N'ayez pas peur d'appeler quelqu'un si vous vous sentez stressé ou inquiet. Parlez de ce que vous ressentez avec vos amis ou votre famille. Vous ne serez pas une gêne.

Si vous vous sentez débordé, vous pouvez, à n'importe quel moment ou n'importe quel jour, parler avec un conseiller qualifié en appelant la ligne de bien-être mental, *Coronavirus Mental Wellbeing Line*, au **1800 512 348**. Pour l'interprétariat gratuit, appelez le **131 450** en indiquant quelle est votre langue. Vous pourrez demander à l'interprète de vous mettre en contact avec le service de soutien mental pour le coronavirus : *Coronavirus Mental Wellbeing Support Service*.

Si ce que vous éprouvez rend votre vie au jour le jour difficile, contactez votre médecin généraliste.

Adapté de Look after your Mental Health Australia (veillez sur votre santé, Australie) Santé mentale Australie, mars 2020

