

COVID-19



Li tenduristiya xwe ya derûnî miqayit be di dema COVID-19 (vîrosa korona) de

1. Çalak bimîne



Werziş baş e bo giyanê te û rewşa te ya derûnî. Dikarî ji mala xwe biçî der û li derve werzişê bikî lê bi bîr wîne divêt bi 1,5 metro ji yên din dûr bî. Bi rêk-û-pêkî ('întîzamî') werzişê bike û çalakiyên jê hej dikî bibijêre. Dikare çalakiyeke weha be: Meş, 'tai-chi', rev, 'yoga', yan çalakiyeke li hindir.

2. Xwarina sûdmend bixwe



Xwarina sûdmend (*healthy food*) bo tenduristiya me ya derûnî û giyanî baş e. Gellek awayên cuda ji meyweyan (*fêkiyan*) û sewzeyan (*vegetables*) û xwarinên din yên bi 'elyafan' (*fibre*) dewlemend bixwe, wek pirinca tarî (*brown rice*), oats, babetên ji nanê kepekî (*wholemeal*), nîskan û fasûliyan.

Ji xwarin û vexwarina tiştên ne tenduristî daxe, wek yên bi şekerê ziyade, dohnê ne sûdmend û pîrr xwê. Xwarina tiştên ne tenduristî di ber re kêmtir şûn ji xwarina sûdmend re dihêle, ewên ku ji bo baştirkirina mîzaca mirovî, taqet û hêzê, rewşa ma'deyê, û razanê (xewê) grîng in.

3. Peywendîgir bimîne (e'leqedar be)



Peywendiya civatî bo tenduristiya me ya derûnî grîng e. Bi endamên malbatê û dostan re e'leqedar bimîne, bi telefonê yan bi rêya înternêt. Hestên xwe bi yên ji te nêzik û yên tu pê bawer re parvebike û pêşniyaz bike bila ew jî bikin. Serîlêdana endamên malbatê û dostan daxe. Ger çuyî serîlêdanê dûrmayîna bi 1,5 metro bi cîh bike, û miqayitîyê li pakiya baş bike. Ger nexweş bî neçe serîlêdanê.

4. Nûçeyan û mîdyaya civatî bo demekê li şûn bihêle



Mîdyaya civatî dikare jibo peywendîgirêdanê alîgir be, lê terxandina gellek dem pê re dibe sedema bêhtengiyê (strêssê). Baş e mirov agarhdar be, lê çavkaniyên pêbawer bo bidestxistina agahiyên bibijêre, wek yên hukûmetê.

5. Bi rotînê re bimîne



Bila xewa te û xwarina te di dema a'detî de bin. Tevdêriya (plana) roja xwe bike, da ku dema te bo karê malê, peywendiya bi yên din re, û çalakiyan hebe û da ku bi keyf û vêsîbûn (istîrahet) bî.

6. Tenduristiya xwe ya derûnî û rehetiya xwe bişopîne



Şopandina (tehqîbkirina) tenduristiya derûnî û rehetiyê gellekî grîng e. Her weha baş e mirov haydare endamên malbatê, dostan û cînarên be, ku dikarin xemxwar yan bi strêss bin. Dijwariya baldayîne ('terkîzê'), razana ne baş, û hestê xemgîniyê û xembariyê hinek ji wan tiştan in ku divêt mirov lê miqayit be. Hebûna wan şana hatina dema alîkirinê ye.

7. Alîkariyê bixwaze



Ji axaftina bi kesekî re netirse ger bi strêss yan xemxwar bî. Derbarê hestên xwe de bi endamên malbatê û dostan re biaxafe. Ev ne giranî ye.

Ger xembar bî, dikarî dem û roja bixwazî bi şêwirmendekî (*counsellor*) perwerdekirî re biaxafî. Telefona *Mental Wellbeing Line* ya vîrosa korona bike: **1800 512 348**. Bo wergera bêpere bi telefonê, telefona **131 450** bike û zimanê xwe bi nav bike. Dû re ji wergêr bixwaze bila peywendiya te bi xizmeta alîkariya bo vîrosa korona *Mental Wellbeing Support Service* re girê bide.

Ger rewşa te jiyana te ya rojane dijwar dikêye, peywendiyê bi pijîşkê (doktorê) xwe re deyne.

Ji "Li Rewşa Tenduristiya xwe ya Derûnî Miqayit be," *Tenduristiya Derûnî Australya, Mental Health Australia, Adar 2020, hatiye girtin*

