

COVID-19

ថែរក្សាសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកក្នុងអំឡុងពេល ការឆ្លងរាតត្បាតនៃ COVID-19 (coronavirus)

1. បន្តសកម្ម



ការហាត់ប្រាណគឺល្អសម្រាប់ចិត្ត និងរាងកាយរបស់អ្នក។ អ្នកអាចចាកចេញពីផ្ទះ ដើម្បីហាត់ប្រាណនៅខាងក្រៅបាន ប៉ុន្តែសូមចាំ ថាត្រូវស្ថិតនៅចម្ងាយ 1.5 ម៉ែត្រ ពីអ្នកដទៃទៀត។ ហាត់ប្រាណជាប្រចាំ និងជ្រើសរើសសកម្មភាពនានាដែលអ្នករីករាយ។ នេះអាចជាការដើរ តៃជី (tai-chi) ការរត់យឺតៗ យ៉ូហ្គា ឬការហាត់ប្រាណនៅខាងក្នុងអគារ។

2. បរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អ



ការបរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អគឺល្អ សម្រាប់សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខភាពរាងកាយរបស់យើង។ បរិភោគផ្លែឈើ និងបន្លែផ្សេងៗគ្នាជាច្រើន និងម្ហូបអាហារផ្សេង ទៀតដែលមានជាតិសរសៃខ្ពស់ដូចជា អង្ករពណ៌ត្នោត ត្រូវសាឡី និងប៉េប៊ែរមានគ្រាប់ធញ្ញជាតិទាំងមូល សណ្តែកក្រៀម និងសណ្តែក។ កម្រិតកំណត់អាហារសម្រន់ និងភេសជ្ជៈដែលមិនធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ ដែលមានជាតិស្ករច្រើន ខ្លាញ់ និងអំបិលដែលមិនធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ។ អាហារសម្រន់ដែលមិនធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អបន្តលទ្ធផលលំហែរតិច សម្រាប់ម្ហូបអាហារធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អដែលអ្នកត្រូវការដើម្បីបង្កើន អារម្មណ៍កម្រិតថាមពល ដំណើរការរំលាយអាហារ និងការដេក។

3. បន្តធ្វើទំនាក់ទំនង



ការធ្វើទំនាក់ទំនងសង្គមគឺសំខាន់សម្រាប់សុខភាពផ្លូវចិត្ត របស់យើង។ សូមបន្តទាក់ទងជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិតាមទូរសព្ទ ឬតាមអ៊ីនធឺណិត។ ចែករំលែកអារម្មណ៍ ជាមួយមនុស្សដែលអ្នកស្រឡាញ់ និងមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្តពីសហគមន៍របស់អ្នក និងអញ្ជើញពួក គេដើម្បីចែករំលែកជាមួយអ្នក។ កម្រិតកំណត់ការទៅលេងគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកទៅលេង សូមអនុវត្តការក្បួនគម្លាត រាងកាយពីគ្នា និងរក្សាចម្ងាយ 1.5 ម៉ែត្រពីគ្នា និងរក្សាអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនឱ្យ បានល្អ។ កុំទៅលេងប្រសិនបើអ្នកមិនស្រួលខ្លួន។

4. សម្រាកព័ត៌មាន និងប្រពន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម



ប្រពន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមអាចជួយឱ្យអ្នកបន្តការទាក់ទង ក៏ប៉ុន្តែចំណាយពេលច្រើនពេកអាចបណ្តាលឱ្យយើងមានអារម្មណ៍តប់ ប្រមល់។ ជាការល្អដើម្បីបន្តទទួលបានព័ត៌មាន ប៉ុន្តែត្រូវជ្រើសរើសប្រភពព័ ត៌មានដែលទុកចិត្ត ដូចជាប្រភពព័ត៌មានរដ្ឋាភិបាលជាដើម។

5. ប្រកាន់ខ្ជាប់ទម្លាប់ជាប្រក្រតី



ត្រូវមានការចូលដេក និងពេលបរិភោគឱ្យបានទៀងទាត់។ រៀបចំផែនការសម្រាប់ថ្ងៃរបស់អ្នក ដើម្បីឱ្យអ្នកមានពេល សម្រាប់ធ្វើការងារក្នុងផ្ទះ ធ្វើការទាក់ទងជាមួយអ្នកដទៃ មានសកម្មភាពនានាដែលអ្នករីករាយ និងសម្រាក។

6. តាមដានសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពរបស់អ្នក



វាជាសំខាន់ក្នុងការតាមដានសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពរបស់អ្នក។ វាជាការល្អផងដែរដើម្បីដឹងអំពីគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកជិតខាងរបស់អ្នក ដែលអាចព្រួយបារម្ភ ឬមានការថប់អារម្មណ៍។ រៀងនាទីដែលត្រូវ ប្រុងប្រយ័ត្នរួមមាន ការពិបាកក្នុងការផ្តោតអារម្មណ៍ ការដេកមិនបានល្អ និងអារម្មណ៍តប់ប្រមល់ ឬអារម្មណ៍កញ្ឆោតល្អសហេតុ។ ទាំងនេះជាសញ្ញាដែលដល់ពេលត្រូវរកជំនួយហើយ។

7. ជំនួយក្នុងការតាមដាន



កុំភ័យខ្លាចក្នុងនិយាយទៅកាន់អ្នកណាម្នាក់ប្រសិនបើអ្នក មានអារម្មណ៍តប់ប្រមល់ ឬធុញទ្រាន់។ និយាយទៅកាន់មិត្តភក្តិ និងគ្រួសារ អំពីរបៀបដែលអ្នកកំពុងមានអារម្មណ៍។ អ្នកមិនមែនជាបន្ទុកមួយទេ។

ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍កញ្ឆោតល្អសហេតុ អ្នកអាចនិយាយជា មួយអ្នកពិគ្រោះយោបល់ដែលមានការបណ្តុះបណ្តាលនៅពេលណា នៅថ្ងៃណាក៏បាន ដោយហៅទូរសព្ទទៅខ្សែទូរសព្ទសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Coronavirus តាមលេខ **1800 512 348**។ សម្រាប់អ្នកប្រើ ប្រែផ្ទាល់មាត់តាមទូរសព្ទដោយឥតគិតថ្លៃ សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខ **131 450** ហើយនិយាយភាសាដែលអ្នកត្រូវការ។ បន្ទាប់មកអ្នកអាច ស្នើសុំអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ ដើម្បីភ្ជាប់អ្នកទៅសេវាជំនួយសុខុមាលភាព ផ្លូវចិត្ត Coronavirus។

ប្រសិនបើអ្នកកំពុងឆ្លងកាត់នូវអ្វីដែលកំពុងធ្វើឱ្យមានការពិបាកក្នុងជីវិត ប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក សូមទាក់ទងគ្រូពេទ្យទៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក (GP)។

បានកែសម្រួលពី មើលថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តអូស្ត្រាលីរបស់អ្នក, សុខភាពផ្លូវចិត្តអូស្ត្រាលី ខែមីនា ឆ្នាំ 2020

