

COVID-19

> COVID-19 (कोरोनाभाइरस) महामारीको समयमा आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यको हेरचाह गर्नुहोस्

१. सक्रिय रहनुहोस्



व्यायाम तपाईंको दिमाग र शरीरको लागि राम्रो हुन्छ। तपाईं बाहिर व्यायाम गर्न घर छोड्न सक्नुहुन्छ तर अरूबाट १.५ मिटर टाढा रहन सम्झनुहोस्। नियमित व्यायाम र गतिविधिहरू छनौट गर्नुहोस् जुन तपाईंले आनन्दको महसुस गर्नुहुन्छ। यो हिंडाई, ताई-ची, छिटो छिटो हिंड्ने, योगा वा आन्तरिक कसरत हुन सक्छ।

२. स्वस्थ खाना खानुहोस्



स्वस्थ खाना खान हाम्रो मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यलागि राम्रो हुन्छ। धेरै प्रकारका विभिन्न फलफूल र तरकारीहरू र अन्य खानेकुरा फाइबर बढी भएको खानुहोस् जस्तै खैरो चामल, जई, साबुत रोटी, मसूर र सिमी।

अस्वास्थ्यकर नाश्ता र पेय पदार्थहरू सीमित गर्नुहोस् जुन चिनी, अस्वस्थ वोसो र नुनको मात्रा अधिक छ। अस्वस्थ चमेना खाना खानाले स्वस्थ खानाको लागि कम ठाउँ छोड्दछ, तपाईंको मुड, ऊर्जा स्तर, पाचन, र निद्रालाई बढावा दिन आवश्यक छ।

३. सम्पर्कमा रहिरहनुहोस्



सामाजिक सम्पर्कमा रहनु हाम्रो मानसिक स्वास्थ्यकोलागि महत्वपूर्ण हुन्छ। फोन वा अनलाइन मार्फत परिवार र साथीहरूसँग सम्पर्कमा रहनुहोस्। तपाईंको भावना प्रियजनहरू र तपाईंको समुदायका विश्वसनीय व्यक्तिहरूसँग साझेदारी गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई तपाईंसँग साझेदारी गर्न आमन्त्रित गर्नुहोस्। तपाईंको परिवार र साथीहरूको साथ तपाईंको आवत जावत सीमित गर्नुहोस्। यदि तपाईं भ्रमण गर्नुहुन्छ भने, शारीरिक दूरी र १.५ मिटरको दूरीमा रहने अभ्यास गर्नुहोस्, र राम्रो व्यक्तिगत स्वच्छता कायम राख्नुहोस्। यदि तपाईं अस्वस्थ हुनुहुन्छ भने भ्रमण नगर्नुहोस्।

४. समाचार र सामाजिक संञ्जाल बाट एउटा विश्राम लिनुहोस्



सामाजिक संञ्जाल तपाईंलाई सम्पर्कमा रहन मद्दत गर्दछ, तर धेरै समय हामीलाई तनाव महसुस गराउन सक्छ। यो सूचित रहन राम्रो हुन्छ, तर जानकारी को विश्वसनीय स्रोतहरू को छनौट गर्नुहोस्, जस्तै सरकार।

५. दैनिकीमा रहिरहनुहोला



नियमित सुत्ने समय र खाने समय लिनुहोस्। आफ्नो दिनको योजना बनाउनुहोस् ताकि तपाईंसँग घरको कामकाजको लागि समय होस्, अरूसँग सम्पर्कमा रहन, तपाईंले आनन्द लिनुहुने गतिविधिहरू, र आराम गर्नुहोस्।

६. तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य र हकहितको ख्याल राख्नुहोला



तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य र हकहित(कल्याण)को अनुगमन गर्नु वास्तवमै महत्वपूर्ण छ। चिन्तित वा तनावग्रस्त हुन सक्ने परिवार, साथीभाइ र छिमेकीहरूबारे पनि सचेत रहनु राम्रो हो। समावेश गर्नकालागि बाहिर हेर्नु पर्ने कुराहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्न कठिनाइ, निद्रा नलाग्ने, र चिन्तित वा विचलित महसुस पर्दछन्। यी अब मद्दत माग्नु पर्छ भन्ने संकेतहरू हुन्।

७. समर्थनको खोजीगर्नुहोस्



यदि तपाईं तनाव वा चिन्तित महसुस गर्दै हुनुहुन्छ कसैसँग कुरा गर्न नडराउनुहोस्। तपाईंले कस्तो महसुस गर्दै हुनुहुन्छ मित्रहरू र परिवार संग कुरा गर्नुहोस्। तपाईं बोझ बन्दै हुनुहुन्छ।

यदि तपाईं अत्यन्त विचलित हुनुभएको छ भने, तपाईं कुनै पनि समय प्रशिक्षित सल्लाहकार संग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ, कुनै दिन कुनै पनि समयमा कोरोनाभाइरस मानसिक कल्याण लाइन लाई १८०० ५२१ ३४८ मा फोन गर्न सक्नुहुनेछ । नि: शुल्क टेलिफोन दोभाषेका लागि १३१ ४५० मा फोन गर्नुहोस् र तपाईंलाई चाहिने भाषा भन्नुहोस्। त्यसपश्चात तपाईं दोभाषेलाई कोरोनाभाइरस मानसिक कल्याणकारी समर्थन सेवामा सम्पर्क गराईदिन अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईं जुन बाटो जाँदै हुनुहुन्छ यसले तपाईंको दैनिक जीवनको लागि गाह्रो बनाइरहेको छ भने, तपाईंको स्थानीय जनरल प्राक्सटिसनर (जीपी) लाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य अष्ट्रेलियाको हेरचाहबाट स्वीकार गरिएको हो, मानसिक स्वास्थ्य अष्ट्रेलिया (Mental Health Australia), मार्च २०२०

