

COVID-19



Dbaj o swoje zdrowie psychiczne w czasie pandemii koronawirusa COVID-19

1. Bądź aktywny

Ruch dobrze działa na umysł i ciało. Możesz wyjść z domu w celu ćwiczeń fizycznych, ale pamiętaj o zachowaniu odległości 1,5 metra od innych osób. Wykonuj ćwiczenia regularnie i wybieraj takie, które ci sprawiają przyjemność. Może to być spacer, tai-chi, joga lub ćwiczenia wewnątrz budynku.



2. Odżywiaj się zdrowo

Spożywanie zdrowych posiłków sprzyja zdrowiu psychicznemu i fizycznemu. Jedz dużo różnych owoców, warzyw i innych pokarmów bogatych w błonnik, takich jak brązowy ryż, płatki owsiane, chleb razowy, soczewica i fasola.



Ograniczaj spożywanie niezdrowych przekąsek i napojów z dużą zawartością cukru, niezdrowych tłuszczów i soli. Niezdrowe przekąski zostawiają mniej miejsca na zdrowe pokarmy, które są potrzebne do poprawy nastroju, zwiększenia poziomu energii, trawienia i snu.

3. Utrzymuj kontakty

Kontakty towarzyskie są ważne dla zdrowia psychicznego. Utrzymuj kontakt z rodziną i znajomymi telefonicznie lub przez internet. Dziel się swoimi przeżyciami ze swoimi najbliższymi i osobami z kręgu osób zaufanych i zachęć je, aby dzieliły się z tobą swoimi. Ograniczaj spotkania z rodziną i znajomymi. A jeśli już z nimi się spotkasz, to praktykuj dystanowanie fizyczne i zachowaj odległość 1,5 metra. Dbaj o higienę osobistą. Nie spotykaj się z ludźmi, jeśli nie czujesz się dobrze.



4. Zrób sobie przerwę od wiadomości i mediów społecznościowych

Media społecznościowe mogą ci pomóc w utrzymaniu kontaktów, ale zbyt wiele dostępnego czasu może wprowadzić uczucie zestresowania. Dobrze jest być na bieżąco informowanym, ale wybieraj zaufane źródła informacji, np. rządowe.



5. Zachowaj ustalony porządek dnia

Trzymaj się regularnej pory snu i posiłków. Zaplanuj dzień tak, by mieć czas na zwykłe czynności domowe, utrzymanie kontaktu z ludźmi, zajęcia, które sprawiają ci przyjemność i odpoczynek.



6. Uważaj na swoje zdrowie psychiczne i samopoczucie

Zwracanie uwagi na swoje zdrowie psychiczne i samopoczucie jest naprawdę ważne. Dobrze jest także mieć świadomość tego, że rodzina, znajomi czy sąsiedzi mogą być zmartwieni lub zestresowani. Warto zwracać uwagę na pewne objawy, takie jak trudności z koncentracją, słaby sen i uczucie przygnębienia lub przytłoczenia. Są to oznaki, że pora zwrócić się do kogoś o pomoc.



7. Zwróć się o pomoc

Jeśli czujesz się zestresowany lub zaniepokojony, nie bój się z kimś porozmawiać. Porozmawiaj o swoich uczuciach ze znajomymi i rodziną. Nie jesteś dla nikogo ciężarem.



Jeśli czujesz się przytłoczony, możesz porozmawiać z kwalifikowanym psychologiem o dowolnej porze i w dowolny dzień, korzystając z infolinii w sprawie koronawirusa (*Coronavirus Mental Wellbeing Line*) pod numerem: **1800 512 348**. Po bezpłatną telefoniczną pomoc tłumacza zadzwoń pod numer **131 450** i powiedz, w jakim języku chcesz mówić. Następnie poproś tłumacza o połączenie z biurem pomocy *Coronavirus Mental Wellbeing Support Service*.

Jeśli to, przez co przechodzisz, powoduje, że trudno ci jest kontynuować codzienne życie, skontaktuj się z lokalnym lekarzem ogólnym (General Practitioner - GP).

Informacje zaczerpnięto ze źródła "Look after your Mental Health Australia, Mental Health Australia", Marzec 2020

