

COVID-19



ดูแลสุขภาพจิตของท่านระหว่างการแพร่ระบาดของ coronavirus (โคโรนาไวรัส)

1. ใช้ชีวิตคล่องแคล่ว



การออกกำลังกายเป็นสิ่งดีสำหรับร่างกายและจิตใจ ออกจากบ้านไปออกกำลังกายกลางแจ้งได้ แต่ต้องจำว่าต้องอยู่ห่างคนอื่น ๆ 1.5 เมตรเสมอ ควรออกกำลังกายเป็นประจำและเลือกทำกิจกรรมที่ชอบ ซึ่งอาจเป็นไทชิ วิ่ง โยคะ หรือออกกำลังกายภายในสถานที่

2. กินอาหารเพื่อสุขภาพ



การกินอาหารเพื่อสุขภาพเป็นสิ่งดีต่อสุขภาพจิตและร่างกายของเรา กินผักและผลไม้จำนวนมากๆ รวมทั้งอาหารที่มีไฟเบอร์สูง เช่นข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ขนมปังโฮลมีล เลนทิลส์และถั่ว

จำกัดอาหารว่างและเครื่องดื่มที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เพราะมีน้ำตาลสูง ไขมันที่ไม่มีประโยชน์และเกลือ อาหารว่างที่ไม่ดีต่อสุขภาพทำให้ไม่มีที่ว่างพอสำหรับอาหารที่เป็นประโยชน์ที่ร่างกายต้องการเพื่อส่งเสริมอารมณ์ ระดับพลังงาน การย่อยอาหารและการนอนหลับ

3. เชื่อมความสัมพันธ์ไว้



ความสัมพันธ์ทางสังคมมีความสำคัญต่อสุขภาพจิตของเรา ติดต่อกับครอบครัวและเพื่อนทางโทรศัพท์หรือทางออนไลน์ แบ่งความรู้สึกกับผู้ที่รักและไว้ใจจากชุมชนของคุณ และชักชวนให้เขาแบ่งความรู้สึกด้วย จำกัดการไปเยี่ยมครอบครัวและเพื่อนเมื่อไปเยี่ยมควรปฏิบัติตามกำหนดระยะห่างกัน 1.5 เมตร และรักษาสูขอนามัยส่วนตัวอย่างดี อย่าไปถ้ารู้สึกไม่สบาย

4. หยุดพักจากการรับฟังข่าวและสื่อมวลชน



สื่อมวลชนช่วยให้อยู่ในวงการ แต่ถ้าใช้เวลามากเกินไปอาจทำให้รู้สึกเครียดได้ เป็นการดีที่จะรับทราบข้อมูล แต่ควรเลือกแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ เช่นรัฐบาล

5. ยึดการกิจวัตรประจำวัน



กำหนดเวลานอนและเวลาอาหารให้เป็นประจำ วางแผนสำหรับวันของคุณเพื่อให้มีเวลาทำงานบ้าน ติดต่อเพื่อน ทำกิจกรรมที่สนุกสนุกสนานและพักผ่อน

6. ตรวจสอบสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีของคุณ



เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ต้องคอยตรวจสอบสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีของตนเอง และนับว่าเป็นการดีด้วยที่จะนึกถึงครอบครัว เพื่อนฝูงและเพื่อนบ้าน ผู้ที่อาจจะวิตกกังวลหรือเครียดด้วย สิ่งที่เราควรระวังดูรวมทั้งความรู้สึกไม่ค่อยมีสมาธิ นอนไม่หลับ และรู้สึกเป็นทุกข์หรืออึดอัดอื่น สิ่งเหล่านี้เป็นสัญญาณว่าถึงเวลาแล้วที่จะต้องขอความช่วยเหลือ

7. ขอความช่วยเหลือ



อย่ากลัวที่จะบอกกล่าวใครสักคน เมื่อรู้สึกเครียดหรือวิตกกังวล เล่าให้เพื่อนๆ และครอบครัว ฟังว่ากำลังรู้สึกอย่างไร คุณจะไม่เป็นภาระของเขา

ขณะกำลังรู้สึกอึดอัดอื่น คุณพูดคุยกับที่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญได้ตลอดเวลาและทุกวัน โดยโทรศัพท์ Coronavirus Mental Wellbeing line (สายโคโรนาไวรัสเพื่อสุขภาพจิตที่ดี) หมายเลข **1800 512 348** บริการล่ามทางโทรศัพท์ฟรีติดต่อก็ได้ หมายเลข **131 450** และแจ้งภาษาที่ต้องการ แล้วขอให้ล่ามต่อสายกับบริการโคโรนาไวรัสเพื่อสนับสนุนสุขภาพจิตที่ดี

ถ้าสิ่งที่คุณกำลังประสบทำให้ยากลำบากในการดำเนินชีวิต โปรดติดต่อแพทย์จีพี (GP) ในท้องถิ่น

ดัดแปลงจาก Look after your Mental Health Australia, (ดูแลสุขภาพจิตของคุณ ออสเตรเลีย) Mental Health Australia, มีนาคม 2020

