

# COVID-19



## KOVID-19 (koronavirüs) salgını sırasında akıl sağlığınıza dikkat edin

### 1. Aktif olun

Egzersiz zihninizi ve bedeniniz için iyidir. Açık havada egzersiz yapmak için evden ayrılabilirsiniz ama diğer insanlardan 1,5 metre uzakta durmayı unutmayın. Düzenli egzersiz yapın ve keyif aldığınız aktiviteleri seçin. Bu aktiviteler yürüyüş, tai-chi, hafif koşu, yoga veya kapalı alanda egzersiz olabilir.



### 2. Sağlıklı şeyler yiyeğin

Sağlıklı yiyecekler yemek zihinsel ve fiziksel sağlığımız için iyidir. Kahverengi pirinç, yulaf, kepekli ekmekek, mercimek ve fasulye gibi lif oranı yüksek olan farklı meyve ve sebzeler ve diğer gıdalardan çokça yiyeğin.



Şeker, sağlıksız yağlar ve tuz oranı yüksek sağlıksız atıştırmalıklar ve içecekleri sınırlayın. Sağlıksız atıştırmalıklar duygu durumunuz, enerji düzeyiniz, sindiriminiz ve uykunuza destek olması için ihtiyacınız olan sağlıklı gıdalar için daha az yer bırakır.

### 3. Bağlantılı Kalın

Sosyal bağlantı akıl sağlığımız için önemlidir. Aileniz ve arkadaşlarınızla telefonda veya çevrimiçi olarak iletişiminizi sürdürün. Duygularınızı sevdiklerinizle ve toplumunuzdan güvenilir kişilerle paylaşın ve onları sizinle paylaşmaya davet edin. Aile ve arkadaş ziyaretlerinizi sınırlandırın. Ziyaret ederseniz, 1,5 metreden fazla yaklaşmayarak fiziksel mesafeyi ve kişisel hijyeninizi koruyun. Eğer rahatsızsanız ziyaret etmeyin.



### 4. Haberlere ve sosyal medyaya ara verin

Sosyal medya iletişimde olmanıza yardımcı olabilir, ancak bunun için çok fazla zaman harcanması stresli hissetmemize neden olabilir. Haberdar olmayı sürdürmek iyidir, ama hükümet gibi güvenilir bilgi kaynaklarını seçin.



### 5. Alıştığınız düzene bağlı kalın

Uyku ve yemek saatleriniz düzenli olsun. Ev işleri, başkalarıyla bağlantı kurma, keyif aldığınız aktiviteler ve dinlenme için zamanınız olacak şekilde gününüzü planlayın.



### 6. Akıl sağlığınıza ve esenliğinizi kontrol altında tutun

Akıl sağlığınız ve esenliğinizin kontrol altında olması gerçekten önemlidir. Ayrıca endişeli veya stresli olabilecek aile fertleri, arkadaşlar ve komşuların farkında olmak da iyidir. Dikkat edilmesi gerekenler arasında dikkatini toplama zorluğu, uykusuzluk ve sıkıntı veya bunalmışlık duygusu da yer almaktadır. Bunlar, elinizi uzatma zamanının geldiğinin işaretleridir.



### 7. Destek isteyin

Kendinizi stresli veya endişeli hissediyorsanız biriyle konuşmaktan korkmayın. Kendinizi nasıl hissettiğinizi arkadaşlarınıza ve ailenize anlatın. Onlara yük olmuyorsunuz.



Kendinizi bunalmış hissediyorsanız, Koronavirüs Zihinsel Esenlik Hattını (Coronavirus Mental Wellbeing Line) **1800 512 348** numaralı telefonda arayarak, herhangi bir gün ve saatte eğitimli bir danışmanla konuşabilirsiniz. Ücretsiz telefon tercümanı için **131 450**'yi arayın ve ihtiyacınız olan dili söyleyin. Daha sonra tercümandan sizi Koronavirüs Zihinsel Esenlik Destek Servisi'ne (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service) bağlamasını isteyebilirsiniz.

Yaşadığınız şeyler günlük hayatınıza devam etmeyi zorlaştırıyorsa, Aile Doktorunuza (GP) başvurun.

*Akıl Sağlığına Dikkat Et Avustralya'dan uyarlanmıştır, Akıl Sağlığı Avustralya, Mart 2020*

