



Φροντίζοντας την ψυχική σας υγεία κατά την πανδημία του κορωνοϊού (coronavirus (COVID-19))

Τα συναισθήματα άγχους και ανησυχίας είναι φυσιολογικές αντιδράσεις απέναντι σε ένα άνευ προηγουμένου γεγονός όπως είναι η πανδημία κορωνοϊού (coronavirus (COVID-19)). Μην ξεχνάτε ότι δεν είστε μόνοι.

Σας προτείνουμε ορισμένα πράγματα που θα σας βοηθήσουν να φροντίσετε την ψυχική σας υγεία στο διάστημα αυτό:

- Διατηρείτε καλές συνήθειες, όπως συνήθειες υγιεινής διατροφής, άσκησης και ύπνου.
- Παραμείνετε συνδεδεμένοι με τους αγαπημένους σας. Μιλήστε τους, από το τηλέφωνο ή το ίντερνετ, για τις στενοχώριες και τις ανησυχίες σας,
- Προετοιμαστείτε, διασφαλίζοντας ότι έχετε εξασφαλίσει αρκετά τρόφιμα, καταναλωτικά αγαθά και φάρμακα. Ει δυνατόν, ζητήστε βοήθεια για να εξασφαλίσετε τα πράγματα αυτά.
- Αποφεύγετε ή μειώστε την χρήση αλκοόλ και καπνού.
- Εάν σας ανησυχούν οι ειδησεογραφικές ενημερώσεις, μειώστε την ακρόασή σας σε μια ή δυο φορές την ημέρα. Χρησιμοποιείτε έμπιστες και αξιόπιστες πηγές αντί των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Εάν δεν έχετε πρόσβαση στο ίντερνετ, ζητήστε από κάποιον φίλο ή οικογενειακό μέλος να σας διαβάσει ή να σας υποδείξει τις πιο ενημερωμένες και έμπιστες πληροφορίες.
- Γι' αυτούς που ήδη διαχειρίζονται θέματα ψυχικής υγείας, συνεχίστε να παίρνετε τα φάρμακα που έχουν γραφτεί στις συνταγές σας και συνεχίστε το πρόγραμμα θεραπείας σας. Αναζητήστε επιστημονική υποστήριξη εάν αντιμετωπίζετε δυσκολίες.

Διατηρείτε θετική διάθεση

Παρόλο που αντιμετωπίζουμε καιρούς αβεβαιότητας και η ζωή μας έχει αλλάξει σε μικρό χρονικό διάστημα, σημασία έχει να μην ξεχνάμε ότι μπορούμε να κάνουμε πολλά πράγματα για να αισθανόμαστε καλύτερα. Μην ξεχνάτε ότι αυτές οι αλλαγές και οι προσπάθειές σας συνεισφέρουν στην επιβράδυνση της εξάπλωσης του κορωνοϊού (coronavirus, COVID-19).

Βοηθητικές Υπηρεσίες

Εάν χρειάζεστε βοήθεια διερμηνέα για οποιαδήποτε από τα παρακάτω τηλέφωνα, καλέστε την **TIS National** στο 131 450 και ζητήστε να συνδεθείτε.

Η **Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας στην Πολυπολιτισμική Αυστραλία (Mental Health in Multicultural Australia)** παρέχει βοηθήματα, υπηρεσίες και πληροφορίες σε διάφορες γλώσσες: www.mhima.org.au.

Η Υπηρεσία **Beyond Blue** προσφέρει πρακτικές συμβουλές και βοήθεια στο beyondblue.org.au. Η **Υπηρεσία Υποστήριξης Beyond Blue** (Beyond Blue Support Service) προσφέρει βραχυπρόθεσμες συμβουλευτικές υπηρεσίες και παραπομπές από το τηλέφωνο και το ίντερνετ στο τηλ. 1300 22 4636.

Η υπηρεσία **Lifeline** προσφέρει βοήθεια και συμβουλές, καθώς και υποστήριξη σε ώρες κρίσης και στην πρόληψη αυτοκτονιών. Μπορείτε να καλέσετε το 13 11 14 (24 ώρες/7 ημέρες), να στείλετε μήνυμα στο 0477 13 11 14 (6 μμ -

μεσάνυχτα, κάθε βράδυ), ή να συζητήσετε μέσω του ίντερνετ στο www.lifeline.org.au/crisis-chat (6 μμ - μεσάνυχτα, κάθε βράδυ).

Το **Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικών Υπηρεσιών** (Department of Health and Human Services (DHHS)) προσφέρει πρακτικές συμβουλές και ενημερωμένες πληροφορίες σε θέματα υγιεινής και κορωνοϊού για όλους τους κατοίκους της Βικτώριας. Συμπεριλαμβάνονται και πληροφορίες που έχουν μεταφραστεί: www.coronavirus.vic.gov.au/translations

Μπορείτε επίσης να καλέσετε την **Έκτακτη Γραμμή Κορωνοϊού** (Coronavirus hotline) στο 1800 675 398 (24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα).

Για να λάβετε το δημοσίευμα αυτό σε προσβάσιμη μορφή, στείλετε email στο [Emergency Management Communications](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au) <em.comms@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, March 2020.

ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

Available at [About Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19) < <https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19>>

Looking after your mental health during coronavirus (COVID-19) pandemic - Greek