



Prendersi cura della propria salute mentale durante la pandemia di coronavirus (COVID-19)

Sentirsi in ansia e preoccupati è una normale reazione ad un evento senza precedenti come la pandemia di coronavirus (COVID-19). È importante ricordare che non siete soli.

Per prendervi cura del vostro benessere mentale in questo periodo, ecco alcune cose che potete fare:

- Mantenete una buona routine, tra cui alimentazione sana, attività fisica e adeguate ore di sonno.
- Rimanete in contatto con i vostri cari. Discutete con loro delle vostre preoccupazioni al telefono o attraverso le tecnologie online.
- Assicuratevi di avere a disposizione abbastanza cibo, farmaci e quant'altro vi serve. Ove possibile, chiedete aiuto per procurarvi il necessario.
- Evitate o riducete il consumo di alcolici e tabacco.
- Se gli aggiornamenti delle notizie vi procurano stress, limitate l'esposizione alle notizie in materia ad una o due volte al giorno. Rivolgetevi a fonti affidabili e credibili piuttosto che ai social media. Se non avete accesso a internet chiedete a un amico o a un familiare di leggersi o mostrarvi le ultime informazioni attendibili.
- Se state già affrontando problemi di salute mentale, continuate ad assumere i farmaci prescritti e a seguire il trattamento in corso. Se vi trovate in difficoltà richiedete prontamente supporto medico professionale.

Rimanete ottimisti

Anche se ci troviamo in un periodo carico di incertezze e le nostre vite sono cambiate rapidamente, è importante ricordare che possiamo fare molto per stare meglio. Non dimenticate che questi cambiamenti e i vostri sforzi stanno contribuendo a rallentare la diffusione del coronavirus (COVID-19).

Risorse

Se avete bisogno di un interprete per contattare al telefono uno dei servizi elencati di seguito chiamate il **TIS National** al **131 450** e chiedete di collegarvi al servizio richiesto.

Mental Health in Multicultural Australia fornisce risorse, servizi e informazioni in diverse lingue su www.mhima.org.au/

Beyond Blue offre consigli pratici e risorse su beyondblue.org.au. Il Beyond Blue Support Service offre supporto psicologico a breve termine e servizi di segnalazione al telefono o in chat online al 1300 22 4636.

Lifeline offre risorse e consigli, supporto in situazioni di crisi e prevenzione del suicidio. Potete chiamare il 13 11 14 (24 ore al giorno/7 giorni su 7), inviare sms al 0477 13 11 14 (ogni giorno dalle 18.00 alle 24.00 -orario della costa orientale australiana) o chattare online su www.lifeline.org.au/crisis-chat (ogni giorno dalle 19.00 alle 24.00).

Il Ministero della salute e dei servizi sociali (**Department of Health and Human Services** -DHHS) offre a tutti gli abitanti del Victoria consigli pratici e informazioni sanitarie aggiornate sul coronavirus (COVID-19), incluse alcune informazioni in altre lingue su www.coronavirus.vic.gov.au/translations

Potete anche chiamare la **Coronavirus hotline** al **1800 675 398** (24 ore al giorno, 7 giorni su 7).

Per ricevere questa pubblicazione in un formato accessibile, inviate una mail a [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)

Disponibile su [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 - Italian