



ការថែរក្សាសុខភាពផ្លូវចិត្តពេលមានការរាតត្បាតនៃ coronavirus (COVID-19)

ការមានអារម្មណ៍អន្ទះសារ និងព្រួយបារម្ភគឺជាការឆ្លើយតបខាងផ្លូវចិត្តធម្មតាចំពោះព្រឹត្តិការណ៍ដែលមិនធ្លាប់មានដូចជាការរាតត្បាតនៃ Coronavirus (COVID-19) ។ ចូរចងចាំថា អ្នកផ្សេងៗមានអារម្មណ៍បែបនេះដែរ។ អ្នកអាចអនុវត្តតាមចំណុចដូចបានរៀបរាប់ខាងក្រោមនេះដើម្បីថែរក្សាសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកក្នុងអំឡុងពេលនេះ ៖

- ចូររក្សានូវទម្លាប់ល្អៗ រួមមានការទទួលបានរបបអាហារផ្តល់សុខភាពល្អ ការហាត់ប្រាណ និងការសម្រាន្តឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។
- រក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សដែលអ្នកស្រឡាញ់ តាមរយៈការនិយាយប្រាប់ពីការព្រួយបារម្ភផ្សេងៗរបស់អ្នកតាមខ្សែទូរស័ព្ទ ឬតាមបច្ចេកវិទ្យាអនឡាញ។
- ចូរត្រៀម និងធ្វើឲ្យប្រាកដថាអ្នកមានម្ហូបអាហារ បរិក្ខារផ្សេងៗ និងថ្នាំពេទ្យដែលត្រូវការចាំបាច់ឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។ ប្រសិនបើអាច សូមស្នើសុំជំនួយលើបរិក្ខារទាំងនេះ។
- ចូរកាត់បន្ថយការសេពគ្រឿងស្រវឹង និងថ្នាំជក់។
- ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ធ្ងន់ធ្ងរដោយសារតែព័ត៌មានថ្មីៗ កើតមានរហូត ចូរកំណត់ការមើលព័ត៌មានតែម្តង ឬក៏រង់ចាំរហូតដល់ព័ត៌មានថ្មីៗ ចូរប្រើប្រាស់ប្រភពព័ត៌មានដែលគួរឲ្យទុកចិត្តបាន ជាជាងបណ្តាញសង្គម។ ប្រសិនបើអ្នកគ្មានបណ្តាញអ៊ិនធើណិត សូមស្នើឲ្យមិត្តភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសារណាម្នាក់អានឬបង្ហាញព័ត៌មានទាន់ហេតុការណ៍ ពីប្រភពដែលគួរឲ្យទុកចិត្តបាន។
- សម្រាប់ជនទាំងឡាយណាដែលកំពុងតែទទួលការព្យាបាលបញ្ហាផ្លូវចិត្ត ចូរបន្តពិសោធន៍ដែលត្រូវបានចេញវេជ្ជបញ្ជាឲ្យប្រើ និងបន្តផែនការព្យាបាលដដែល។ សូមស្វែងរកជំនួយដែលមានជំនាញត្រឹមត្រូវឲ្យបានលឿន ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាលំបាក។

រក្សាកោលដំហរនិងទស្សនៈសុទ្ធិដ្ឋនិយម

ទោះបីជានេះជាពេលវេលាដែលមិនច្បាស់លាស់ ហើយជីវិតរបស់យើងមានការផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងឆាប់រហ័សក្នុងរយៈពេលដ៏ខ្លីក៏ដោយ ក៏អ្វីដែលសំខាន់នោះគឺត្រូវចាំថា អ្នកអាចធ្វើកិច្ចការបានយ៉ាងច្រើនដើម្បីឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អ។ ចូរចងចាំថាការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះ និងកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់អ្នកគឺកំពុងតែជួយកាត់បន្ថយល្បឿននៃការឆ្លងរាលដាលជំងឺ coronavirus (COVID-19)។

ធនធានផ្សេងៗ

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយផ្នែកបកប្រែក្នុងការហៅទៅលេខទូរស័ព្ទដូចខាងក្រោមនេះ សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់ **TIS National** តាមលេខ **131 450** ហើយស្នើសុំភ្ជាប់ខ្សែទូរស័ព្ទ។

ស្ថាប័នសុខភាពផ្លូវចិត្តក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលីពហុវប្បធម៌ (Mental Health in Multicultural Australia) ផ្តល់ជូននូវធនធាន សេវាកម្មផ្សេងៗ និងព័ត៌មានជាច្រើនភាសា។ សូមមើលគេហទំព័រ www.mhima.org.au/ ។

ស្ថាប័ន Beyond Blue ផ្តល់ជូននូវធនធាន និងដំបូន្មានផ្សេងៗតាមគេហទំព័រ beyondblue.org.au។ សេវាកម្មផ្នែកផ្តល់ជំនួយរបស់ស្ថាប័ន Beyond Blue ផ្តល់ជូននូវការប្រឹក្សារយៈពេលខ្លី និងផ្តល់សេវាបញ្ជូនតាមខ្សែទូរស័ព្ទ និងការនិយាយតាមអនឡាញតាមលេខ 1300 22 4636។

ស្ថាប័ន Lifeline ផ្តល់ជូននូវធនធានផ្សេងៗ និងដំបូន្មាន ព្រមទាំងការផ្តល់ជំនួយពេលមានវិបត្តិ និងការការទប់ស្កាត់ការធ្វើអត្តឃាត។ អ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខ 13 11 14 (ដំណើរការ 24ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ/7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍) ឬផ្ញើសារទៅកាន់លេខ 0477 13 11 14 (ចាប់ពីម៉ោង 6 ល្ងាចដល់ពាក់កណ្តាលយប់ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ) ឬ

ការសន្ទនាតាមសារអនឡាញតាម www.lifeline.org.au/crisis-chat (ចាប់ពីម៉ោង 7 ល្ងាយចុងពាក់កណ្តាលយប់ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ)។

ក្រសួងសុខាភិបាល និងសេវាកម្មពលរដ្ឋ (DHHS) ផ្តល់ជូននូវដំបូន្មាន និងព័ត៌មានសុខភាពទាន់ហេតុ ការណ៍ដល់ពលរដ្ឋនៅវិកទ្វីបក្របូបស្តីពីជំងឺ coronavirus (COVID-19) ដោយរួមមានទាំងព័ត៌មានបកប្រែជា ភាសាផ្សេងៗផង តាមអាសយដ្ឋាន www.coronavirus.vic.gov.au/translations ។ អ្នកក៏អាចទូរស័ព្ទទៅកាន់ខ្សែ ទូរស័ព្ទ **Coronavirus hotline** តាមលេខ **1800 675 398** (ដំណើរការ 24ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ/7 ថ្ងៃក្នុងមួយ សប្តាហ៍)។

ដើម្បីទទួលបានឯកសារនេះតាមទម្រង់ដែលចង់បាន សូមផ្ញើអ៊ីម៉ែលទៅកាន់ [Emergency Management Communications](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au) តាមអាសយដ្ឋាន em.comms@dhhs.vic.gov.au

ផ្តល់ការអនុញ្ញាត និងបោះពុម្ពដោយរដ្ឋាភិបាលវិកទ្វីប - 1 Treasury Place, Melbourne.

© រដ្ឋាភិបាលវិកទ្វីប អូស្ត្រាលី។ ក្រសួងសុខាភិបាល និងសេវាកម្មពលរដ្ឋ ខែមីនា ឆ្នាំ 2020។

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

ឯកសារនេះរកបាននៅ [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 - Khmer