



# Водење грижа за вашето ментално здравје за време на пандемијата на коронавирус [КОВИД-19] (coronavirus [COVID-19])

Чувствата на вознемиреност и загриженост се нормални реакции на несекојдневен настан како што е коронавирсот [КОВИД-19] (coronavirus [COVID-19]). Запаметете дека не сте сами.

За да се грижите за вашата ментална благосостојба во ова време, еве неколку работи што може да ги правите:

- Продолжете со добри рутини, вклучувајќи здрава исхрана, вежбање и спиење.
- Останете во контакт со вашите сакани. Разговарајте со нив за вашите грижи преку телефон или онлајн технологија.
- Бидете подготвени така што ќе обезбедите при рака да имате доволно храна, залихи и лекови. Побарајте помош да ги добиете овие работи каде што е тоа можно.
- Избегнувајте го алкохолот и пушењето или намалете го нивното користење.
- Ако сте под стрес поради најновите вести, ограничете го пристапот до нив на еднаш или двапати во денот. Подобрно е да користите доверливи и веродостојни извори на информации, отколку друштвени медиуми. Ако немате пристап до интернет, побарајте пријател или роднина да ви ги прочита најновите веродостојни информации или да ви ги покаже.
- Ако веќе се справувате со проблеми со менталното здравје, продолжете да ги земате препишаните лекаства и со планот на лекување. Ако имате тешкотии, побарајте професионална помош порано.

## Останете позитивни

Иако е ова време на неизвесност и нашите животи се сменија за кусо време, важно е да запаметиме дека може да правиме многу работи за да се чувствуваме подобро. Запаметете дека овие промени и вашите напори помагаат да се забави ширењето на коронавирсот [КОВИД-19] (coronavirus [COVID-19]).

## Извори на информации

Ако ви треба помош од преведувач за кој и да е од телефонските броеви подолу, јавете се на **TIS National** на **131 450** и побарајте да ве поврзат.

**Mental Health in Multicultural Australia** обезбедува ресурси, услуги и информации на многу јазици: [www.mhima.org.au/](http://www.mhima.org.au/)

**Beyond Blue** нуди практични совети и ресурси на [beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au). Службата за помош при Beyond Blue нуди краткотрајно советување и дава упати по телефон и интернет (webchat) на 1300 22 4636.

**Lifeline** нуди извори на информации и совети, како и помош за време на криза и спречување на самоубиства. Може да се јавите на 13 11 14 (24 часа/7 дена), со СМС порака 0477 13 11 14 (од 6 навечер до полноќ по австралиско летно сметање на времето, 7 ноќи) или за разговор преку интернет (chat online: [www.lifeline.org.au/crisis-chat](http://www.lifeline.org.au/crisis-chat) (од 7 навечер - полноќ, 7 ноќи).

**Министерството за здравство и општествени служби (Department of Health and Human Services)** нуди практични совети и најнови здравствени информации за коронавирусот [КОВИД-19] (coronavirus [COVID-19]) за сите жители на Викторија, вклучувајќи и некои преведени информации:

[www.coronavirus.vic.gov.au/translations](http://www.coronavirus.vic.gov.au/translations)

Исто така, може да се јавите на Дежурната линија за коронавирусот (**Coronavirus hotline**) на **1800 675 398** (24 часа дневно, 7 дена во неделата).

За да ја добиете оваа публикација во достапен формат, пратете имејл на [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)

Достапно на [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 - Macedonian