



# การดูแลสุขภาพจิตของท่านระหว่างการระบาดใหญ่ของ coronavirus (COVID-19)

ความรู้สึกกระวนกระวายและวิตกกังวลเป็นการตอบสนองตามปกติต่อเหตุการณ์ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน อย่างเช่นการระบาดใหญ่ของ coronavirus (COVID-19) โปรดจำไว้ว่าท่านไม่ได้อยู่คนเดียว

เพื่อดูแลสภาวะทางจิตใจของท่านในช่วงเวลานี้ นี่คือบางสิ่งที่ท่านสามารถทำได้

- รักษากิจวัตรที่ดี รวมถึงการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ การออกกำลังกาย และการนอนหลับ
- ติดต่อคนที่ท่านรักอย่างสม่ำเสมอ พูดคุยกับพวกเขาเกี่ยวกับความไม่สบายใจและความวิตกกังวลของท่านทางโทรศัพท์ หรือผ่านเทคโนโลยีออนไลน์
- เตรียมตัวด้วยการตรวจสอบให้แน่ใจว่าท่านมีอาหาร ของใช้ และยารักษาโรคอยู่ในมือในปริมาณที่เพียงพอ ขอความช่วยเหลือในการซื้อหาของเหล่านี้หากทำได้
- หลีกเลี้ยงหรือลดการใช้แอลกอฮอล์และยาสูบ
- หากท่านรู้สึกเครียดจากข่าวสาร ให้จำกัดการเข้าถึงข่าวสารจนเหลือเพียงวันละหนึ่งถึงสองครั้ง ใช้แหล่งข้อมูลที่ไว้ใจได้และน่าเชื่อถือแทนที่จะติดตามจากสื่อสังคม หากท่านไม่สามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้ ให้เพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวอ่านให้ท่านฟัง หรือแสดงข้อมูลที่ไว้ใจได้ที่ เป็นปัจจุบันที่สุดให้ท่านดู
- สำหรับผู้ที่กำลังจัดการปัญหาทางสุขภาพจิตอยู่แล้ว ให้รับประทานยาที่แพทย์สั่งต่อไม่เนื่อง และปฏิบัติตามแผนการรักษาของท่านต่อไป ขอการสนับสนุนจากนักวิชาชีพแต่เนิ่นๆ หากท่านกำลังประสบกับความยากลำบาก

## คิดบวก

ขณะที่ตอนนี้เป็นเวลาของความไม่แน่นอน และชีวิตของเราได้เปลี่ยนแปลงไปในช่วงเวลาสั้นๆ แต่สิ่งสำคัญคือจำไว้ว่าเราสามารถทำอะไรหลายอย่างเพื่อให้รู้สึกดีขึ้นได้ จำไว้ว่าการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้และความพยายามของท่าน กำลังช่วยชะลอการแพร่กระจายของ coronavirus (COVID-19)

## ทรัพยากร

หากท่านจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือจากล่ามสำหรับหมายเลขโทรศัพท์ใดๆ ด้านล่าง โปรดโทรไปที่ **TIS National** ที่ **131 450** และขอให้ต่อสายให้

**Beyond Blue** ให้คำแนะนำที่นำไปปฏิบัติได้จริง และให้ทรัพยากรที่ [beyondblue.org.au](https://beyondblue.org.au) บริการสนับสนุน Beyond Blue Support Service ให้คำปรึกษาระยะสั้นและการส่งเรื่องต่อ ทางโทรศัพท์และทางเว็บแชตที่ 1300 22 4636

**Lifeline** ให้ทรัพยากรและคำแนะนำ รวมทั้งการสนับสนุนกรณีวิกฤติและการป้องกันการฆ่าตัวตาย ท่านสามารถโทรไปที่ **13 11 14** (24 ชั่วโมง/7 วัน) หรือส่งข้อความไปที่ **0477 13 11 14** (18:00 น. – เทียงคืนตามเวลาภาคตะวันออกของออสเตรเลีย 7 คืน) หรือแชตออนไลน์ที่ [www.lifeline.org.au/crisis-chat](https://www.lifeline.org.au/crisis-chat) (19:00 น. – เทียงคืน 7 คืน)

**Department of Health and Human Services (DHHS)** ให้คำแนะนำที่นำไปปฏิบัติได้จริง

และข้อมูลสุขภาพล่าสุดที่ปรับปรุงแล้วสำหรับชาววิกตอเรียทุกคนเกี่ยวกับ coronavirus (COVID-19)

รวมถึงข้อมูลบางอย่างที่แปลไว้แล้ว ที่ [www.coronavirus.vic.gov.au/translations](https://www.coronavirus.vic.gov.au/translations)

อีกทั้งท่านยังสามารถโทรไปที่ **Coronavirus hotline** ที่ **1800 675 398** (24 ชั่วโมงต่อวัน 7 วันต่อสัปดาห์) ก็ได้

เพื่อรับสิ่งพิมพ์เผยแพร่ในรูปแบบที่เข้าถึงได้ โปรดอีเมลไปที่ [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)

ดูได้ที่ [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 - Thai