



Koronavirüs (coronavirus) (COVID-19) salgını süresinde akıl sağlığınızın gözetilmesi

Evham ve endişe duyguları Koronavirüs (coronavirus, COVID-19) salgını gibi benzeri görülmemiş bir olay karşısında normal tepkilerdir. Yalnız olmadığınızı unutmayın.

Bu süre zarfında akıl sağlığınıza dikkat etmek için yapabileceğiniz bazı şeyler şunlardır:

- Sağlıklı bir diyet, egzersiz ve uyku gibii iyi alışkanlıklarınızı muhafaza edin. Sevdiklerinizle bağlantıda kalın. Kaygılarınız ve endişeleriniz hakkında onlarla telefonda veya çevrimiçi teknoloji aracılığıyla konuşun.
- Elinizde yeteri kadar yiyecek, malzeme ve ilaç olduğundan emin ve hazırlıklı olun. Mümkün ise bunları edinmek için yardım isteyin.
- Alkol ve tütün kullanımından kaçının veya azaltın.
- Haber güncellemeleri sizi strese sokuyorsa, erişiminizi günde bir veya iki kez ile sınırlandırın. Sosyal medya yerine haberleri güvenilir ve inanılır kaynaklardan edinin. İnternet erişiminiz yok ise, bir arkadaşınızın veya aile ferдинizin en güncel güvenilir bilgileri size okumasını veya göstermesini rica edin.
- Akıl sağlığı sorunları olup tedavi altında olanlar, reçeteye verilen ilaçlarınızı ve tedavi planınızı uygulamaya devam edin. Eğer zorluk yaşıyorsanız bir an önce profesyonel destek isteyin.

Olumlu düşünmek

İçinde olduğumuz belirsizliğe ve hayatımızın kısa bir süre içinde değişmiş olmasına rağmen, kendimizi daha iyi hissetmek için birçok şey yapabileceğimizi hatırlamamız önemlidir. Bu değişikliklerin ve sizin göstermiş olduğunuz çabanın koronavirüs'ün (coronavirus, COVID-19) yayılmasını yavaşlatmada yardımcı olduğunu unutmayın.

Kaynaklar

Aşağıda verilen telefon numaralarından herhangi biri için tercümanınıyardımına ihtiyacınız varsa, **131 450** numaralı telefondan **Ulusal Yazılı ve Sözlü Tercümanlık Servisi**'ni (TIS National) arayın ve bağlamalarını isteyin.

Çokkültürlü Avustralya'da Akıl Sağlığı (Mental Health in Multicultural Australia) birçok dilde kaynaklar, hizmetler ve bilgiler sağlamaktadır: www.mhima.org.au/

Mavi Ötesi (Beyond Blue) beyondblue.org.au websayfasında pratik öneriler ve kaynaklar sunmaktadır. Mavi Ötesi Destek Servisi 1300 22 4636 numaralı telefondan kısa dönem psikolojik danışma, telefonla yönlendirme ve çevrimiçi canlı yazışma sunar.

Yaşam Hattı (Lifeline) kaynak ve önerilerin yanısıra kriz desteği ve intihar önleme hizmeti sunar. **13 11 14** numaralı telefonu (haftanın 7 günü, 24 saat) arayabilir, **0477 13 11 14** numaralı telefona (haftada 7 gece 18:00-24:00 arası) yazılı mesaj gönderebilir veya çevrimiçi canlı yazışma yapabilirsiniz: www.lifeline.org.au/crisis-chat (haftada 7 gece 19:00 – 24:00 arası).

Sağlık ve İnsan Kaynakları Hizmetleri Bakanlığı (Department of Health and Human Services) (DHHS) tüm Viktoryalılar için koronavirüs (coronavirus) (COVID-19) hakkında bazı tercüme edilmiş bilgiler dahil olmak üzere, pratik öneriler ve güncellenmiş sağlık bilgileri sunmaktadır: www.coronavirus.vic.gov.au/translations

Ayrıca Koronavirüs acil hattını (**Coronavirus hotline**) **1800 675 398**'den (haftanın 7 günü, 24 saat) arayabilirsiniz.

Bu yayını erişilebilir bir formatta alabilmek için e-posta adresi: [Emergency Management Communications](mailto:Emergency.Management.Communications@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)

Bulunabileceđi adres: [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 - Turkish