

Mentol mo fisikel helt

Lukaotem gud mentol helt blong yu, hemi impoten olsem fisikel helt blong yu.



Taem yumi gat gudfala mentol helt hemi luk olsem:

- yumi save gat ol gudfala rilesensip
- yumi save handelem stres
- yumi save filim positif abaot fiuja



Be samtaem yumi stragel wetem mentol helt blong yumi. Hemi save luk olsem:

- filim se wari tumas (anxious)
- filim lonli o olsem yu stap yu wan nomo
- harem taed mo sad

Hemi nomol blong yumi fil olsem wanwan taem. Maet hemi from yu misim hom ples tumas, yu stres long wok, yu filim lonli o iven samtaem i nogat risen. Taem yu filim olsem, yu sud toktok wetem wan narawan abaot ol filing blong yu. Hemi helpem yu blong karemaot ol tingting long hed blong yu mo hemi helpem yu blong no filim se yu stap yu wan nomo.

Hemia ol tingting blong hao yu save gat gudfala mentol helt mo hao blong toktok long ol pipol taem yu nidim sapot.



Ol ting yu save mekem evri dei blong gat gudfala mentol helt

Wan long ol bes tul yumi save yusum blong gat gudfala mentol helt hemi blong konek oltaem wetem ol fren, famli, narafala woka mo komuniti.

KONEK WETEM OL MEMBA BLONG HAOS



Konek wetem olgeta memba blong haos tru long ol aktiviti blong eksasaes, lanem singsing long gita, mekem ol kaljoral pefomens, wajem muvi tugeta mo serem kakae. Maet yu save arenjem wan kaljoral naet we evriwan i kukum wan kakae blong kantri blong olgeta.

KONEK WETEM DIASPORA (OL MAN BLONG KANTRI BLONG YU WE OLI LIV LONG NARA PLES)



Faenemaot sipos i gat eni pipol blong Pasifik aelan o Timor-Leste long niufala komuniti blong yu. Konek wetem olgeta blong mekem se yu filim se yu stap klosap moa long kalja blong yu sapos yu misim hom ples tumas.

KONEK WETEM FAMILI BLONG YU LONG HOM PLES



Mekem video kol, mesej o mekem wan famli grup long Facebook blong serem ol foto mo stori long dei blong yu.

KONEK WETEM OL NARAFALA WOKMAN MO FREN LONG OSTRELIA



Tekem brek long lanj, mekem eksasaes tugeta bifo o afta long wok, o gritim olgeta wokman blong askem sipos oli oraet taem yu araev long wok long moning.

KONEK LONG SPIRITUEL LAEF



Sipos yu folem wan rilijon (jioj) hemi gud blong tekpat long ol onlaen o lokol jioj sevis, baebol stadi mo prea blong givim daereksen mo hop long yu. Lukluk long wan lis blong ol fri onlaen jioj sevis long Ostrelia mo Pasifik long ples ia: <https://bit.ly/3i5prgl>. Yu save faenem ol kaen sevis olsem long langwis blong yu long YouTube o traem jekem Facebook blong faenem jioj komuniti blong ples blong yu.

KONEK WETEM NEIJA



Sipos yu no wantem toktok, hemi gud blong konek wetem neiija, pulum fres win, mekem saelen meditesen, rifleksen mo wokbaot blong leftemap mentol helt blong yu.



Eksasaes mo kakae gud

MUVMUVUM BODI BLONG YU

Bodi mo maen blong yu tufala i konek i mekem se taem yu muvum bodi blong yu i save mekem yu filim moa gud long maen. I gat ol tingting blong hao blong stap aktif long 'fisikel helt' seksen daon.

KAKAE GUD

Kakae mo wota oli fuel blong bodi blong yumi. Ril frut, vegtabol, mit mo wota oli moagud bitim fast food mo tekawei from se oli gat moa nutrient (gudfala samting) long olgeta. Hemi minim se oli save givim moa eneji long yumi blong wok mo laef.



Taem yu nid blong toktok

TOKTOK WETEM OL MEMBA BLONG HAOS

Sipos yu wantem toktok wetem ol man we yu liv wetem, no stap nomo long rum blong yu. Toktok wetem olgeta taem yu stap kuk, wokbaot, mekem shopping o stap drink wan kofi.

TOKTOK WETEM EMPLOIA BLONG YU O PASIFIK LEBA FASILITI

Mane, haos o stres long wok i save afektem mentol helt blong yu. Sipos yu stap stragel wetem ol samting ia, i gat ol pipol we oli save helpem yu. Hemi oraet blong toktok wetem emploia blong yu mo oli stap blong helpem yu. Sipos yu no filim gud blong toktok wetem olgeta, yu save toktok wetem tim lida blong yu, lieson ofisa (LO), kes woka sipos yu gat o kolem PALM sapot servis laen long: 1800 51 51 31.

TOKTOK WETEM WAN MEMBA BLONG NIUFALA KOMUNITI BLONG YU WE YU TRASTEM HEM

Maet hemi wan pesen long jioj, spots komuniti, diaspora o wan niufala fren. I nogat problem blong toktok wetem wan pesen yu jes mitim nomo.

KOLEM WAN FRI HELTKEA PROFESONEL

I nogat problem blong toktok wetem wan mentol helt kea profesonel. I gat ol fri servis long Ostrelia blong mekem hemia – i no nid blong talemaot nem blong yu o narafala pesenel infomesen mo bae i nogat man i save se yu bin kolem olgeta. Eksampol: sipos yu filim dipres o anxious yu save kolem Beyond Blue mo toktok wetem wan pesen abaot ol filing blong yu: 1300 22 4636.

Sipos yu no save gud Inglis, yu save askem wan pesen we yu trasem olgeta blong joenem yu long kol.

Ol fon kontak blong yusum long wan emejensi

Ol emejensi servis we oli aveilobol evritaem 24/7 (blong faea servis, ambulens o polis): 000

Lifeline we hemi aveilobol evritaem 24/7 (suisaed privensen o wan bigfala isu): 13 11 14 o 1300 659 467

PALM sapot servis laen we hemi aveilobol evritaem 24/7: 1800 51 51 31

Domestic violence hotline 24/7 1800 737 732

Fisikel helt



Eksasaes hemi helpem yumi blong stap helti long fisikel saed. Yumi nid blong mekem eksasaes blong 30 minit long 5 o i bitim 5 dei evri wik – sipos wok blong yu hemi involvem fisikel eksasaes maet yu stap mekem inaf finis. I gat fulap wei blong yu save stap aktif mo hemi neva let tumas blong yu statem.

Eni samting yu mekem blong muvum bodi blong yu i save kam wan gudfala eksasaes!

SAMFALA TINGTING:

- wokbaot wetem ol fren o memba blong haos bifo o afta wok, bitim yu staon nomo insaed long haos
- danis
- iven ol nomol haoswok i save kam wan aktiviti – eksampol: klinim haos o hangem ol klos blong oli drae

Blong kasem wan top level blong helt, traem sam long ol strong eksasaes.

SAMFALA TINGTING:

- mekem wokaot long hom – i gat plante ol fri apps mo YouTube video we yu save faenem
- askem emploia blong yu abaotem ol lokol spots tim we yu save joenem – ol men spot long Ostrelia inkludum rugbi union, lig, soka, volibol mo netbol
- swim gud long lokol swimming pool o go ronron.

Sipos yu laekem moa blong mekem eksasaes long wan grup hemi oraet nomo! Faenem wan grup blong joenem mo mekem i kam wan nomol program blong yu. Jusum wan aktiviti yu enjoem we yu glad blong mekem.



Rimemba: sipos yu fosem yu tumas bae i save kosem pein long ol string. Rimemba blong womemap mo strejem bodi blong yu bifo mo afta yu mekem wan strong eksasaes.

