

Mentol en fisikol helt

Luk afta mentol helt hemi impoten olsem fisikol helt blong iu



Taem mentol helty hemi luk olsem:

- lumi save garem gudfala rilaisonsips
- lumi save kop wetem stres
- lumi save ting positif abaotem fucha



Bat samtaems iumi stragol wetem mentol helt. Diswan hem minim:

- Fil wari
- Fil lonli o stap seleva
- Fil taed en sore

Hem nomol fo fil olsem samfala taem. Hem kos lo homsiki, stress blo waka, stap lonli, en o even no eniting nomoa. Taem hem olsem, iu sud tok lo eniwan abaotem hao iu fil. Hem bae helpem iumi fo no fil olsem iumi stap seleva.

Hia nao samfala aedia abaotem hao fo stap helti mentoli en hao fo tok lo pipol taem iu nidim sapot.



Olketa tings iu save duim evri dei fo stap mentoli helti

Stap konekt wetem frens, famili, wakamets en komuniti hem wanfala gudfala tul iumi save duim fo kipim iumi mentoli helti.

KONEKT WETEM HAUSMETS BLONG IU



Konekt wetem hausmets blong iu lo exesaes tugeda, lanem song wetem gita, aranjim kastom danis, lukim muvi tugeda en searem kaikai. Iu save oganaesim wanfala kalcharol naet wea evriwan kukim kaikai from kaontri blong olketa.

KONEKT WETEM DIASPORA



Faen aot sapos garem eni Pasifik aelanda o Timorese pipol lo niu komuniti blong iu. Konekt wetem olketa save mekem iu fil kolsap lo kalcha blong iu sapos iu homsiki. Faendem olketa pipol ea taem iu askem waka ples, case waka man en mere o lokol kaonsol, o faend lo Facebook.

KONNEKT WETEM FAMILI LO HOM



Video kol, meseij o mekem family Facebook grup fo sharem picsas en storis abaotem dei blong iu.

KONEKT WETEM WOKMETS EN FRENS LO AUSTRALIA



Tekem lans breks, exesaes tugeda befo o afta waka, o jest askem hao olketa wokmetstaem iu araev lo waka evri moning.

KONEKT SPIRITUALLY



Sapos iu man o mere fo lotu, iu save joinim onlaen o lokol church sevis, baebol stadis en prea save helpem iu fo givim daerekson en hop. Save tekem list fri, onlaen lotu sevises insaet lo Australia en Pasifik lo hia: <https://bit.ly/3i5prgl>. Iu save also faendem sem sevises lo langus lo YouTube o faendem blo komuniti church lo hom insaet Facebook.

KONEKT WETEM PLES RAONIM IU



Sapos iu no laek stori, konekt wetem ples raonim iu, tekem fresh ea, stap kwaet mediteit, reflect en wakabaot save helpem mentol helt blong iu.



Exesaes en kaikai gut

MUVUM BODI BLONG IU

Bodi blong iu en maen hem konkt, hem nao wae iusim bodi save mekem iu fil gudfala mentoli. Olketa tips lo hao fo mekem aktiv lo 'fisikol helt' lo sekson lo daon.

KAIKAI GUD

Kaikai en wata hem fuel lo bodi blo iumi. Olketa tru frut, vegtebols, mit, en wata hemi gudfala fuel winim olketa fastfood kaikai bekos olketa garem staka nutrients. Diswan hem minim olketa save givim iumi staka enegi fo waka en laef.



Taem iu nid fo tok tok

TOK LO HAUSMETS

Sapos iu fil laek tok wetem pipol iu stap wetem olketa, stap insaet rum blong iu bae no mekem iu tok tok. Go aot lo hausmets blong iu taem iu kuki, go fo wakabaut, shopping o tekem kofi.

TOK LO WAKA PLES O PASIFIK LEBA FACILITY

Selen, haus o stress blo waka save garem impakt lo mentol helt blong iu. Sapos iu stragol wetem olketa tings olsem, olketa pipol fo helpem iu hem stap. Fest, hem ok fo tok wetem waka ples blong iu, olketa stap fo helpem iu. Sapos iu no fil gud wetem datwan, tok wetem titm lida, Liaison Officer (LO), case wakaman if garem wanfala, o kolem PALM sapot sevis laen lo: 1800 51 51 31.

TOK LO ENI TRASTED MEMBA LO NIU KOMUNITI BLONG IU

Diswan hem samwan from church, sport komuniti, diaspora or niu frens. No eniting rong fo iu go aot lo pipol iu just mitim olketa.

KOLEM FRI HELTKEA PREFESSIONAL

No eniting rong fo tok tok wetem mentol heltkea professionals. Garem olketa fri sevises lo Australia fo diswan – iu no nid fo givim nem o pesonol infomaison blong iu, en no eniwan bae faend aot sapos iu kolem olketa. Fo exampol, sapos iu fil dipres o wari iu save kolem Beyond Blue en tok lo samwan abaotem hao iu fil: 1300 22 4636.

Sapos iu stragol wetem English, iu save askem eni trasted man fo joinim iu lo kol.

Fon kontakt lo emergency

Emergency sevises

24/7 (fo fiaea sevises, ambulance o polis) 000

Lifeline 24/7 (susaed
prevenson o crisis) 13 11
14 o 1300 659 467

**PALM sapot sevis laen
24/7**
1800 51 51 31

**Domestik Vaelens
Hotlaen 24/7**
1800 737 732

Physical helt



Exesaes helpem iumi fo stap helti physically. Hem gudfala, iumi nidim at least 30 minits lo aktiviti lo 5 o moa deis lo wanfala wik – sapos waka blong iu hem fisikol finis, iu duim diswan finis. Staka wei iu save aktiv, en sapos iu nomoa yet, hem no leit fo stat.

Eniting wea iu duim fo muvum bodi hemi gud exesaes!

SAMFALA TING TING HEM:

- Wakabaot wetem frens o hausmets befo/afta waka, insted fo sidaon insaet haus.
- danisi
- even dei to dei waka save kaontim olsem aktiviti– fo exampol, klinap o hangem aot kaleko washim.

Fo stamfala moa helt benefits, traem samfala bik strong muvment.

SAMFALA TING TING HEM:

- Wokaot lo haus – garem staka apps en YouTube videos iu save iusim fo fri.
- askem waka ples blong iu abaotem lokol spots tim wea iu save joinim - rugby union, league, soccer, volleyball en netball hem popula lo Australia
- swim lo lokol pool o run run

Sapos iu laekem exesaes insaet grup hem ok! Faendem wanfala grup lo pipol en mekem hem pat lo wat iu save duim olowe. Chusim wanfala aktiviti dat iu hapi lo hem en iu fil gud abaotem.



Rememba: pusu iu seleva tumas save cosim masol pein, so rememba fo wom ap en strechem bodi afta iu duim eni strong fala exesaes.

