

Saúde mentál no fízika

Haree ba Ita-nia saúde mentál importante hanesan de'it ho Ita-nia saúde fízika.



Saúde mentál ne'ebé di'ak signifika:

- ita bele iha relasaun sira ne'ebé pozitivu
- ita bele enfrenta estrese
- ita bele pozitivu kona-ba futuro.



Maibé dala ruma ita hetan difikuldade ho ita-nia saúde mentál. Ida-ne'e bele inklui:

- sente laran susar
- sente mesamesak de'it ka izoladu
- sente kole no triste

Normál hodi sente hanesan ne'e husi tempu ba tempu. Ida-ne'e bele akontese tanba saudade ba uma, estrese serbisu nian, sente mesamesak de'it ka bele mós laiha razaun. Bainhira ida-ne'e akontese, Ita tenke ko'alia ho ema ida kona-ba Ita-nia sentimentu. Ida-ne'e ajuda ita espresa hanoin hotu-hotu no ajuda ita sente katak la mesamesak de'it.

Iha ideia balu kona-ba oinsá bele mantein saúde mentál no oinsá bele ko'alia ho ema bainhira Ita presiza apoiu ruma.



Saida mak ita bele halo loroloron hodi mantein saúde mentál

Mantein koneksaun ho kolega, família, kolega-serbisu no comunidade nu'udar meus di'ak hodi mantein saúde mentál ne'ebé di'ak.

HALO KONEKSAUN HO EMA SIRA NE'EBÉ HELA HAMUTUK HO ITA



Halo koneksaun ho ema sira ne'ebé hela hamutuk ho Ita liuhosi halo ezersísio hamutuk, aprende kantigaa ho viola, organiza apresentasaun kultural, nonton filme hamutuk no han hamutuk. Ita bele organiza kalan ida hodi selebra kultura, nune'e ema hotu-hotu te'in hahán husi sira-nia nasaun.

HALO KONEKSAUN HO DIASPORA



Buka hatene karik iha ema Illa Pasifika ka Timor-oan iha Ita-nia comunidade foun. Halo koneksaun ho sira, tanba Ita sei sente besik liu ho Ita-nia kultura kuandu sente saudades. Buka ema sira ne'e ho husu Ita-nia empregadór, asistente sosiál ka konsellu lokál, ka buka iha Facebook.

HALO KONEKSAUN HO ITA-NIA FAMÍLIA IHA UMA



Xamada vídeo, lia-menon ka halo grupu família Facebook nian hodi fahe fotu no istória kona-ba Ita-nia moris loroloron.

HALO KONEKSAUN HO ITA-NIA KOLEGA-SERBISU NO KOLEGA SIRA IHA AUSTRÁLIA



Deskansa hodi han-meiodia, ezersísio hamutuk molok ka depoizde serbisu, ka husu de'it Ita-nia kolega-serbisu sira di'ak ka lae bainhira Ita tama serbisu fatin dadeer-dadeer.

HALO KONEKSAUN ESPIRITUÁL



Se Ita relijiozu, no tuir servisu igreja lokál ka online, estudu bibliku no reza bele ajuda Ita hetan diresaun no esperansa. Hetan asesu ba lista servisu igreja online ne'ebé gratuiitu iha Australia no Pasífiku iha ne'e: <https://bit.ly/3i5prgl>. Ita bele hetan mós servisu sira ne'ebé atu hanesan iha Ita-nia lian iha YouTube ka buka Ita-nia comunidade igreja iha Ita-nia nasaun liuhosi Facebook.

HALO KONEKSAUN HO NATUREZA



Se Ita lakohi ko'alia, halo koneksaun ho natureza, la'o halimar iha li'ur buka anin, meditasaun nonook, reflesaun no la'o ain bele ajuda Ita-nia saúde mentál.



Ezersísíu no han saudavel

HALO EZERSÍSÍU FÍZIKU

Ita-nia isin-lolon no neon iha koneksaun ba malu, no tanba ne'e, bainhira Ita halo ezersísíu fíziku bele hadi'ak Ita-nia saúde mentál.

Iha sujestaun balu kona-ba oinsá bele halo ezersísíu ativu iha seksaun 'saúde fízika' iha okos.

HAN SAUDAVEL

Hahán no bee fó enerjia ba ita-nia isin-lolon. Ai-fuan, modo, naan no bee mak saudavel liu duké fast food (restauração rápida) no hahán ne'ebé ita sosa iha loja, tanba iha nutrient barak liu. Ida-ne'e signífika bele hetan enerjia barak liu ba Ita-nia serbisu no vida.



Bainhira Ita presiza ko'alia

KO'ALIA HO EMA SIRA NE'EBÉ HELA HAMUTUK HO ITA

Se Ita hakarak ko'alia ho ema sira ne'ebé hela hamutuk ho Ita, tenke sai husi Ita-nia kuartu no hahú konversa. Ko'alia ho sira bainhira Ita te'in hela, la'o ba li'ur, kompras ka hemu kafé.

KO'ALIA HO ITA-NIA EMPREGADÓR KA PACIFIC LABOUR FACILITY

Osan, uma ka estrese serbisu nian bele fó impaktu ita-nia saúde mentál. Se Ita hetan difikuldade ho buat hirak-ne'e, iha ema balu ne'ebé bele ajuda Ita. Primeiru, bele ko'alia ho Ita-nia empregadór, tanba sira prontu atu ajuda Ita. Se Ita sente la konfortavel atu halo ida-ne'e, ko'alia ho Ita-nia xefe ekipa, Liason Officer (LO), asistente sosiál karik iha, ka telefona liña servisu apoiu PALM iha: 1800 51 51 31.

KO'ALIA HO MEMBRU HUSI ITA-NIA KOMUNIDADE FOUN NE'EBÉ ITA FIAR BA

Bele inklui ema ida husi igreja, Ita-nia comunidade desportu, diaspora ka kolega foun sira. Ita bele ko'alia ho ema sira ne'ebé Ita foin koñese.

TELEFONA PROFISIONÁL KUIDADU SAÚDE NE'EBÉ GRATUITU

Ita bele ko'alia ho profisionál sira iha área kuidadu saúde mentál. Iha servisu sira ne'ebé gratuitu iha Austrália ba ida-ne'e – la presiza temi Ita-nia naran ka fó informasaun pesoál, no nein ema ida sei hatene sekarak Ita telefona ba servisu sira ne'e. Porezemplu, se Ita sente laran todan ka laran susar bele telefona Beyond Blue no ko'alia ho ema ida kona-ba Ita-nia sentimentu: 1300 22 4636.

Se Ita iha difikuldade atu ko'alia lia-ingles, Ita bele husu ema ne'ebé Ita fiar ba atu tuir konversa ne'e iha telefone.

Kontaktu telefone nian ne'ebé bele telefona iha situasaun emerjénsia

Servisu emerjénsia 24/7
(ba bombeiru, ambuláncia ka polisia) 000

Lifeline 24/7
(prevensaun oho an ka krize) 13 11 14 ka 1300 659 467

PALM nia liña servisu apoiu 24/7
1800 51 51 31

Liña Telefónica Violénsia Doméstika 24/7
1800 737 732

Saúde fízika



Ezersísíu ajuda ita mantein saúde fízika. Di'ak liu, Ita presiza pelumenus atividade durante minutu 30 iha loron 5 ba leten iha semana ida nia laran – se Ita halo atividade fízika nu'udar parte husi Ita-nia serbisu, entaun dala ruma Ita halo ona ezersísíu ne'e. Ita bele uza meus oioin hodi sai ativu, no Ita bele hahú bainhira de'it Ita hakarak.

Atividade fízika naran de'it mak di'ak ba Ita-nia saúde!

IHA IDEIA BALU HANESAN TUIR MAI:

- la'o ho kolega ka ema sira ne'ebé hela hamutuk ho Ita molok/depoizde serbisu, envezde tuur nonook iha uma
- dansa
- tarefa loroloron ne'ebé Ita halo bele konsidera nu'udar atividade – porezemplu, hamoos uma ka habai roupa.

Hodi hetan benefísiu saúde barak liu, koko halo movimentu ho intensidade aas liu.

IHA IDEIA BALU HANESAN TUIR MAI:

- ezersísíu iha uma - iha apps barak no vídeo YouTube ne'ebé Ita bele haree ho gratuitu
- husu Ita-nia empregadór kona-ba ekipa desportu lokál ne'ebé Ita bele tama - rúgbi, futebol, voleibol no netbol mak popular iha Austrália
- nani iha pixina lokál ka halai.

Se Ita gosta liu halo ezersísíu iha grupu, ida-ne'e mós di'ak! Buka grupu no inklui iha Ita-nia rotina. Hili atividade ne'ebé Ita gosta no sente konfortavel.



Lembra: kuandu obriga an demais bele kauza moras iha múskulu, entaun lembra atu halolo molok no depoizde halo ezersísíu intensivu.

