

Sức khỏe tinh thần và thể chất

Chăm sóc sức khỏe tinh thần của bạn cũng quan trọng như sức khỏe thể chất của bạn.



Sức khỏe tinh thần tốt được thể hiện như:

- chúng ta có thể có những mối quan hệ tích cực
- chúng ta có thể đối phó với căng thẳng
- chúng ta có thể lạc quan về tương lai.



Nhưng đôi khi chúng ta gặp khó khăn với sức khỏe tinh thần của mình. Điều này có thể có nghĩa là:

- cảm thấy lo lắng
- cảm thấy cô đơn hoặc bị cô lập
- cảm thấy mệt mỏi và buồn bã

Thật bình thường khi cảm thấy như vậy theo thời gian. Điều này có thể do nỗi nhớ nhà, căng thẳng công việc, cảm thấy cô đơn hoặc thậm chí là không có gì cả. Khi điều này xảy ra, bạn nên nói chuyện với ai đó về cảm giác của bạn. Điều này giúp chúng ta loại bỏ những suy nghĩ ra khỏi đầu và giúp chúng ta cảm thấy như mình không đơn độc.

Dưới đây là một số ý tưởng về cách giữ gìn sức khỏe tinh thần và cách nói chuyện với mọi người khi bạn cần hỗ trợ.



Những điều bạn có thể làm mỗi ngày để giữ sức khỏe tinh thần

Giữ liên lạc với bạn bè, gia đình, đồng nghiệp và cộng đồng là một trong những công cụ tốt nhất mà chúng ta có thể sử dụng để giữ cho mình khỏe mạnh về tinh thần.

KẾT NỐI VỚI NHỮNG NGƯỜI CÙNG NHÀ



Kết nối với người trong nhà bằng cách tập thể dục cùng nhau, học bài hát trên đàn guitar, sắp xếp các buổi biểu diễn văn hóa, xem phim cùng nhau và chia sẻ bữa ăn.

Bạn có thể tổ chức một đêm văn hóa nơi mọi người nấu một món ăn từ đất nước của họ.

KẾT NỐI VỚI CỘNG ĐỒNG NGƯỜI DI CƯ

Tìm hiểu xem có người dân đảo Thái Bình Dương hoặc người Timor nào trong cộng đồng mới của bạn không. Kết nối với họ có thể giúp bạn cảm thấy gần gũi hơn



với văn hóa của mình nếu bạn cảm thấy nhớ nhà. Tìm những người này bằng cách hỏi chủ lao động, nhân viên hỗ trợ hoặc hội đồng địa phương, hoặc tìm kiếm trên Facebook.

KẾT NỐI VỚI GIA ĐÌNH Ở QUÊ NHÀ



Gọi video, nhắn tin hoặc tạo một nhóm Facebook gia đình để chia sẻ ảnh và câu chuyện trong ngày của bạn.

KẾT NỐI VỚI ĐỒNG NGHIỆP VÀ BẠN BÈ Ở ÚC



Nghỉ trưa, tập thể dục cùng nhau trước hoặc sau giờ làm việc, hoặc đơn giản là hỏi thăm đồng nghiệp khi bạn đến nơi làm việc mỗi sáng.

KẾT NỐI VỀ MẶT TINH THẦN

Nếu bạn có tôn giáo, tham dự các buổi lễ trực tuyến hoặc tại địa phương, học kinh thánh và cầu nguyện có thể giúp bạn có định hướng và hy vọng.



Truy cập danh sách các dịch vụ nhà thờ trực tuyến miễn phí ở Úc và Thái Bình Dương tại đây: <https://bit.ly/3i5prgl>. Bạn cũng có thể tìm thấy các dịch vụ tương tự bằng ngôn ngữ của bạn trên

YouTube hoặc tìm kiếm cộng đồng nhà thờ của bạn ở quê nhà trên Facebook.

KẾT NỐI VỚI THIÊN NHIÊN



Nếu bạn không muốn nói chuyện, kết nối với thiên nhiên, hít thở không khí trong lành, thiền tĩnh lặng, suy ngẫm và đi dạo có thể giúp cải thiện sức khỏe tinh thần của bạn.



Tập thể dục và ăn uống lành mạnh

DI CHUYỂN CƠ THỂ CỦA BẠN

Cơ thể và tâm trí của bạn được kết nối, đó là lý do tại sao việc sử dụng cơ thể của bạn có thể giúp bạn cảm thấy tốt hơn về mặt tinh thần. Có những mẹo về cách để hoạt động trong phần 'sức khỏe thể chất' bên dưới.

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Thức ăn và nước uống cung cấp năng lượng cho cơ thể chúng ta. Trái cây, rau củ, thịt tươi và nước uống là nguồn năng lượng tốt hơn so với thức ăn nhanh và đồ ăn mang đi vì chúng có nhiều chất dinh dưỡng hơn. Điều này có nghĩa là chúng có thể cung cấp cho chúng ta nhiều năng lượng hơn cho công việc và cuộc sống.



Khi bạn cần nói chuyện

NÓI CHUYỆN VỚI BẠN CÙNG NHÀ

Nếu bạn cảm thấy muốn nói chuyện với những người bạn sống cùng, cứ ở trong phòng của bạn sẽ không bắt đầu được cuộc chuyện. Hãy tiếp cận bạn cùng nhà trong khi bạn đang nấu ăn, đi dạo, mua sắm hoặc uống cà phê.

NÓI CHUYỆN VỚI CHỦ LAO ĐỘNG CỦA BẠN HOẶC PACIFIC LABOUR FACILITY (CƠ SỞ LAO ĐỘNG THÁI BÌNH DƯƠNG)

Tiền bạc, nhà ở hoặc căng thẳng công việc có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của bạn. Nếu bạn đang gặp khó khăn với những điều này, có những người sẵn sàng giúp bạn. Đầu tiên, bạn có thể nói chuyện với chủ lao động của bạn, họ sẵn sàng giúp bạn. Nếu bạn không cảm thấy thoải mái với điều đó, hãy nói chuyện với trưởng nhóm của bạn, Chuyên viên Liên lạc (LO), nhân viên hỗ trợ trường hợp nếu bạn có vấn đề, hoặc gọi đến đường dây hỗ trợ PALM tại: 1800 51 51 31.

NÓI CHUYỆN VỚI MỘT THÀNH VIÊN ĐÁNG TIN CẬY TRONG CỘNG ĐỒNG MỚI CỦA BẠN

Đó có thể là ai đó từ nhà thờ, cộng đồng thể thao của bạn, kiều bào hoặc những người bạn mới. Không có gì sai khi liên lạc với những người bạn mới gặp gần đây.

GỌI CHO MỘT CHUYÊN GIA CHĂM SÓC SỨC KHỎE MIỄN PHÍ

Không có gì sai khi nói chuyện với các chuyên gia chăm sóc sức khỏe tâm thần. Có các dịch vụ miễn phí ở Úc cho việc này - bạn không cần phải cung cấp tên hoặc thông tin cá nhân của mình, và không ai sẽ biết nếu bạn gọi cho họ. Ví dụ, nếu bạn cảm thấy trầm cảm hoặc lo âu, bạn có thể gọi Beyond Blue và nói chuyện với ai đó về cảm giác của bạn: 1300 22 4636.

Nếu bạn gặp khó khăn với tiếng Anh, bạn có thể nhờ một người đáng tin cậy tham gia cùng bạn trong cuộc gọi.

Số điện thoại liên lạc trong trường hợp khẩn cấp

Dịch vụ khẩn cấp 24/7

(cho dịch vụ cứu hỏa, xe cứu thương hoặc cảnh sát) 000

Lifeline 24/7

(ngăn chặn tự tử hoặc khủng hoảng) 13 11 14 hoặc 1300 659 467

Đường dây dịch vụ hỗ trợ PALM 24/7

1800 51 51 31

Đường dây nóng

bạo lực gia đình 24/7
1800 737 732

Sức khỏe thể chất



Tập thể dục giúp chúng ta duy trì sức khỏe thể chất. Lý tưởng nhất, chúng ta cần ít nhất 30 phút hoạt động trong 5 hoặc nhiều ngày mỗi tuần - nếu công việc của bạn đã là thể chất, bạn có thể đã làm điều này.

Có nhiều cách để bạn có thể hoạt động,

và nếu bạn chưa bắt đầu, thì không bao giờ là quá muộn để bắt đầu.

Bất cứ điều gì bạn làm để di chuyển cơ thể của bạn đều có thể là bài tập tốt!

MỘT SỐ Ý TƯỞNG LÀ:

- đi bộ với bạn bè hoặc bạn cùng nhà trước/sau khi làm việc, thay vì ngồi trong nhà
- nhảy múa
- thậm chí các công việc hàng ngày cũng có thể được tính là hoạt động - ví dụ, dọn dẹp hoặc phơi quần áo.

Để có thêm nhiều lợi ích cho sức khỏe, hãy thử một số hoạt động cường độ cao hơn.

MỘT SỐ Ý TƯỞNG LÀ:

- tập luyện tại nhà - có nhiều ứng dụng và video YouTube mà bạn có thể truy cập miễn phí
- hỏi chủ lao động của bạn về một đội thể thao địa phương mà bạn có thể tham gia - rugby union, league, bóng đá, bóng chuyền và netball rất phổ biến ở Úc
- bơi lội tại hồ bơi địa phương của bạn hoặc chạy bộ.

Nếu bạn thích tập thể dục theo nhóm thì cũng rất tốt! Tìm một nhóm người và biến hoạt động đó thành một thói quen của bạn. Chọn một hoạt động mà bạn thích và cảm thấy thoải mái.



Nhớ rằng: thúc ép bản thân quá mức có thể gây đau cơ, vì vậy hãy nhớ khởi động và kéo giãn cơ sau khi bạn thực hiện bất kỳ bài tập cường độ cao nào.



Australian Government

palmscheme.gov.au