

Tips to Improve your Mental Health



Greek:

Χρήσιμες συμβουλές για να βελτιώσετε την ψυχική σας υγεία

- 1. Να κοιμάστε καλά και αρκετά**
 - Τα βράδια να κοιμάστε μεταξύ 7-9 ώρες
- 2. Να παραμείνετε δραστήριοι**
 - Να γυμνάζεστε κάθε μέρα για να διατηρήσετε σώμα και νου υγιή
- 3. Να διατηρείτε τις επαφές με τους άλλους**
 - Να τηλεφωνάτε ή να κανονίσετε να βλέπετε φίλους και οικογένεια τακτικά
- 4. Να κάνετε ασκήσεις ψυχικής υγείας**
 - Να εκφράζετε την εκτίμησή σας και να έχετε μια καθημερινή ρουτίνα
- 5. Να βγαίνετε έξω**
 - Ασχοληθείτε με τον κήπο ή καθίστε έξω στη φύση για να βεβαιωθείτε ότι εκτίθεστε στον καθαρό αέρα και το φως του ήλιου
- 6. Να τρώτε καλά**
 - Να ακολουθείτε μια υγιή, ισορροπημένη διατροφή

Για στήριξη σε κρίσιμες καταστάσεις επικοινωνήστε με την Lifeline στο 13 11 14
Για πληροφορίες που αφορούν τις υπηρεσίες στήριξης για ηλικιωμένους καλέστε το 13 77 88

Portuguese:

Dicas para Melhorar a sua Saúde Mental

- 1. Ter uma noite de sono tranquila**
 - Durma entre 7 a 9 horas por noite
- 2. Manter-se em atividade**
 - Faça exercícios físicos diariamente para manter a mente e o corpo saudáveis
- 3. Manter-se em contacto**
 - Telefone ou combine encontrar-se com amigos e familiares regularmente
- 4. Praticar exercícios para a Saúde Mental**
 - Reconheça o seu valor e pratique-os diariamente
- 5. Sair de casa**
 - Tente jardinar ou sentar-se entre a natureza para se expor ao ar fresco e aos raios solares
- 6. Alimentar-se bem**
 - Coma uma alimentação saudável, equilibrada

Para Apoio em caso de Crise telefone para Lifeline (Linha de Apoio à Vida) 13 11 14
Para Informações sobre serviços para apoio a idosos telefone para 13 77 88

Arabic:

نصائح لتحسين صحتك العقلية

- 1. الحصول على قسطٍ كافٍ من النوم ليلاً**

• احصل على 7-9 ساعات من النوم كل ليلة

- 2. الحفاظ على النشاط**

• مارس الرياضة يوميا للحفاظ على صحتك العقلية والجسدية

- 3. البقاء على تواصل مع الآخرين**

• اتصل بالأصدقاء والعائلة أو خلط مع أصدقائك بانتظام

- 4. ممارسة تمارين الصحة العقلية**

• عبر عن امتنانك واتبع روتين يومي

- 5. الخروج من المنزل**

• حاول القيام بأعمال في الحديقة أو الجلوس في الطبيعة للتأكد من أنك تتعرض للهواء الطيب والأشعة الشمس

- 6. الأكل الصحي**

• اتبع نظام غذائي صحي ومتوازن

للحصول على الدعم في الأزمات، اتصل بخدمة Lifeline على الرقم 13 11 14

للحصول على معلومات حول خدمات الدعم لكبار السن، اتصل على الرقم 13 77 88

1. Getting a good night's sleep

- Sleep between 7-9 hours sleep a night

2. Staying Active

- Exercise daily to keep your mind and body healthy

3. Keeping in touch

- Regularly call or arrange to see friends and family

4. Practicing Mental Health exercises

- Express appreciation and have a daily routine

5. Getting outside

- Try gardening or sitting in nature to ensure you are getting exposure to fresh air and sunlight

6. Eating Well

- Eat a healthy, balanced diet

NEWTOWN
Neighbourhood Centre

1 Bedford Street Newtown 2042
9564 7333

Croatian:

Savjeti za poboljšanje mentalnog zdravlja

- 1. Dobro se naspavajte**
 - Pokušajte svaku noć spavati 7-9 sati.
- 2. Budite aktivni**
 - Svakodnevno vježbajte, kako biste održali tjelesno i mentalno zdravlje.
- 3. Ostanite u kontaktu s drugim osobama**
 - Redovno nazovite prijatelje i obitelj ili organizirajte da se s njima vidite.
- 4. Provodite vježbe za mentalno zdravlje**
 - Izrazite zahvalnost za sve što je dobro u vašem životu i održavajte dnevnu rutinu.
- 5. Izađite na zrak**
 - Pokušajte raditi u vrtu ili sjednite u prirodu kako bi osigurali da ste na svježem zraku, izloženi
- 6. Pravilno se hranite**
 - Jedite zdrave, dobro izbalansirane obroke.

Za podršku u krizi nazovite Lifeline na 13 11 14

Za informacije o uslugama podrške za seniore, nazovite 13 77 88

Serbian:

Савети да побољшате стање вашег менталног здравља

- 1. Осигурајте себи добар сан**
 - Спавајте 7-9 сати преко ноћи
- 2. Будите активни**
 - Вежбајте свакодневно да вам ум и тело остану здрави
- 3. Останите у контакту**
 - Редовно позовите или се договорите да се видите са пријатељима и породицом
- 4. Радите вежбе за ментално здравље**
 - Изразите захвалност и имајте свакодневну рутину
- 5. Изађите напоље**
 - Пробајте да радите у врту или да седите у природи, јер тиме себе излажите свежем ваздуху и сунчевој светлости
- 6. Храните се добро**
 - Храните се здраво и уравнотежено

За помоћ у кризи контактирајте Lifeline на 13 11 14

За информације о услугама за помоћ старијима позовите 13 77 88

Vietnamese:

Hướng dẫn để cải thiện Sức Khỏe Tâm Thần

- 1. Ngủ ngon**
 - Ngủ từ 7-9 tiếng mỗi đêm
- 2. Duy trì Năng động**
 - Tập thể dục mỗi ngày để giữ tâm trí và cơ thể mạnh khỏe
- 3. Giao tiếp Giữ liên lạc**
 - Thường xuyên điện thoại hoặc sắp xếp để gặp bạn bè và gia đình
- 4. Thực hành các bài tập cho Sức khỏe Tâm Thần**
 - Tỏ lòng tri ân và thể hiện thói quen này mỗi ngày.
- 5. Ra ngoài**
 - Thử làm vườn hoặc ngồi nơi thiên nhiên để được tiếp xúc với hưởng ánh nắng và không khí trong lành
- 6. Ăn được ăn uống tốt**
 - Ăn uống với một chế độ ăn uống lành mạnh và cân bằng.

Để được hỗ trợ về khủng hoảng xin Liên lạc Lifeline số 13 11 14

Để có thông tin và về các dịch vụ hỗ trợ cho người cao niên, hãy liên lạc số 13 77 88