

Αντιμετώπιση του άγχους σχετικά με τον Κορονοϊό για νέα άτομα



Αυτές οι τοπ συμβουλές έχουν αναπτυχθεί από εμπειρογνώμονες ψυχικής υγείας και νέους με και χωρίς εμπειρία δυσκολιών ψυχικής υγείας από όλη την Ευρώπη. Δεν είναι μια χρυσή λύση που τα θεραπεύει όλα, απλά κάποιες προτάσεις με τρόπους να φροντίσεις τον εαυτό σου σε αυτές τις εξαιρετικές περιστάσεις που ζούμε:

- **Αποφύγετε τις ψευδείς ειδήσεις (Fake News)** - Προσπαθήστε να αποφύγετε τις εικασίες και αναζητήστε αξιόπιστες πηγές σχετικά με το ξέσπασμα της ασθένειας, όπως στην Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (WHO).
- **Όρια στις ειδήσεις** - Μην παρακολουθείτε τις ειδήσεις τόσο πολύ, σβήνετε τα κανάλια στα ΜΜΕ και ορίστε μια συγκεκριμένη ώρα της ημέρας για να κάνετε check in με τον κόσμο.
- **Θετικές ιστορίες** - Αναζητήστε θετικές ειδήσεις ή αναγνωρίστε πράγματα που είναι θετικά στη ζωή σας, υπάρχουν σίγουρα ακόμα εκπληκτικά πράγματα που συμβαίνουν!
- **Πρόσεχε τον εαυτό σου!** - Συνέχισε να κάνεις τα πράγματα που σου αρέσουν, μπορούν επίσης να σου αποσπάσουν την προσοχή. Η φροντίδα του εαυτού σου είναι σημαντική, εάν χρειάζεσαι έμπνευση, βρες την λίστα στη σελίδα SELF-CARE του Εθνικού Κέντρου Παιδιών και Οικογενειών Anna Freud.
- **Νέα Νέων (Youth News)** - Εάν έχεις κανάλια / ιστοτόπους νέων, έλεξέ τα για να δείς τι σε επηρεάζει άμεσα.
- **Είμαστε σ' αυτό Μαζί** - Να θυμάσαι ότι δεν είσαι μόνος! Όλοι ανησυχούν με διάφορους τρόπους για την τρέχουσα κατάσταση του κόσμου, αυτό είναι ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ και είναι εντάξει :)
- **Συζήτηση** - Μίλησε για τις ανησυχίες σου με τους φίλους και την οικογένειά σου. Όπως όλα τα προβλήματα ψυχικής υγείας, θα βελτιωθούν μόνο αν μιλάς γι' αυτά. Συνεπώς, παραμείνετε συνδεδεμένοι.
- **Εθελοντισμός** - (εάν είναι ασφαλής!) για να βοηθήσουμε όσους βρίσκονται σε πιο δύσκολη κατάσταση, όπως οι ηλικιωμένοι ή οι ασθενείς με χρόνιες ασθένειες.
- **Προσπάθησε να μην κάνεις υποθέσεις** - Μην κρίνεις τους ανθρώπους και προσπάθησε να μην βγάζεις συμπεράσματα για άτομα που ενεργούν διαφορετικά και σχετικά με το ποιος είναι υπεύθυνος για την εξάπλωση της νόσου.
- **Εκπαίδευση & Απασχόληση** - Εάν η κατάσταση επηρεάζει τις σπουδές σου ή την εργασία σου, βεβαιώσου ότι είσαι ενήμερος για τους σχετικούς θεσμούς ή τους νόμους για την απασχόληση στη χώρα σου. Επικοινωνήσε μαζί τους αν δεν έχεις ακούσει τίποτα.
- **Να είστε ευγενικοί** - Πάνω απ' όλα, να είστε ευγενικοί και προσπαθήστε να θυμηθείτε ότι είμαστε μαζί σε αυτό.

Εάν είσαι νέος χρήστης και θέλεις να μοιραστείς τις συμβουλές σας ή να μοιραστείς την ιστορία σου #covid19youth ως blog ή vlog μαζί μας, παρακαλούμε επικοινωνήσε μαζί μας στο info@eymh.org - οι ιστορίες σας μπορούν να εμπνεύσουν και να βοηθήσουν άλλους νέους, τοπικά, σε εθνικό και διεθνές επίπεδο κατά τη διάρκεια αυτών των δύσκολων εβδομάδων.