

Mentális egészségről való gondoskodás fiataloknak #maradjotthon időkben



Az alábbi tippek szakértő mentálhigiénés ifjúsági munkások és Európa szerte élő, néhány esetben hátuk mögött megélt mentális problémákkal rendelkező fiatalok közös munkája által lettek kifejlesztve. Nem világmegváltó gondolatok, csak javaslatok, hogy miképp tudod segíteni önmagad, amikor kötelezően otthon kell maradnod (tünetmentesen, de karanténban):

- **Maradj kapcsolatban barátaiddal és családdal** - Nem is lehetne fontosabb, oszd meg hogyan érzed magad, játsszatok, nézzetek filmet közösen, igyatok meg egy üveg bort (ha elég idősek vagytok!) - rengeteg platformon van lehetőség ezekre: Hangouts, Netflixparty, Zoom stb.
- Ne légy egyedül, mindent könnyebb túlélni közösen.
- **Sport & Kreativitás** - Nézz utána, miben vehetsz részt online (digitális sportórák), kocogj odakint, táncolj a kedvenc zenédre, mind jó.
- **Menj ki a szabadba** - Csináld feladataid odakint, amíg lehet. Felelős távolságtartással, de használd a környezetet.
- **Rutin** - Őrizd meg mindennapi rutinod. Kelj fel időben, öltözz fel, írd barátaidnak, akikkel együtt mennél suliba, legyen egy tanulós helyed. Szabadidődben is, videochatelj azokkal, akikkel alaptól találkoznál.
- **Közös háztartás** - Ha barátokkal vagy a családdal együtt maradtok otthon, csináljatok egy beosztást: takarítás, főzés, közös programok.
- **Tanulás** - Alakíts ki egy helyet, amit csak tanulásra, házi írásra használsz. Csinálj egy csoportot a barátaiddal, ahol segítitek és motiváljátok egymást, de ez ne vonja el a figyelmed.
- **Önkénteskedj (Ha biztonságos)** - segíts azoknak, akiknek még nehezebb, például az időseknek vagy a krónikus betegségben szenvedőknek. Látogass el a [Segítünk Egymásnak weboldalra](#).
- **Légy kedves magadhoz és másokhoz** - Ez egy rendkívüli helyzet, adj magadnak időt, ha nem érzed magad olyan motiváltnak, mint általában, EZ RENDBEN VAN! Ha egy barátod karanténba kerül, figyelj rá, esetleg ragassz egy cetlit az ajtajára vagy tegyél oda egy csokit (ha a körülmények engedik, kesztyűben)
- **Móka és pozitivitás** - Jegyezz fel minden nap pozitív dolgokat, akkor is, ha az csak 1 kis dolog, pl olvasás, csokievés, vagy tervezd online partyt a hétvégére - nagyon fontos, hogy legyen valami jó, amit vársz.
- **Figyelj az időre** - Végül, ne "üsd el az időt". Ez szorongáshoz vezethet esetenként.

Ha fiatal vagy és szeretnéd megosztani saját tippjeid vagy #covid19youth történeted velünk blog/vlog formájában, keress fel minket az info@eymh.org emailen - a történeted inspirálhat és segíthet más fiatalokat helyi, nemzeti vagy akár nemzetközi szinten is ezekben a nehéz időkben.