

Faire attention à votre santé mentale ou en vous distanciant pour les jeunes



Ces conseils ont été mis au point par des experts de la santé mentale chez les jeunes et des jeunes avec ou sans expérience de problèmes mentaux en Europe. Ce ne sont pas des solutions miracles mais simplement des conseils pour faire attention à vous en période de quarantaine ou de distanciation sociale.

- **Maintenez un lien avec votre famille et vos amis** - Partagez vos sentiments, anxieux comme heureux, jouez à des jeux (c'est un jeu en ligne facile à expliquer à vos proches!), regardez un film, prenez un verre de vin (pour ceux qui sont assez vieux!) Ne restez pas seul: se sentir entouré pendant cette crise aide.
- **Sport et Créativité** - Regardez ce que vous pouvez trouver en ligne: des groupes de sport locaux, des cours en ligne, des vidéos DIY, danser sur vos chansons favorites, n'importe quoi aide.
- **L'extérieur** - Faites votre sport en extérieur si vous pouvez vous le permettre!
- **Routine** - Gardez une sorte de routine dans vos journées. Réveillez vous tôt les jours ouvrés, habillez vous, envoyez un message aux amis avec lesquels vous allez habituellement en cours, aménagez vous un espace de travail. Faites la même chose pour votre temps libre, organisez des rencontres virtuelles avec votre club de sport, de couture etc.
- **Partage de la maison** - Si vous partagez votre maison et que vous ne l'avez pas déjà fait, faites un programme qui organise vos temps de ménage, cuisine et socialisation ensemble.
- **Études** - Créez un espace de travail spécifique pour vos devoirs. Utilisez ou créez un groupe de soutien scolaire pour vous maintenir motivé, offrir et demander de l'aide tout en essayant de ne pas trop vous entre distraire.
- **Faites du volontariat (si vous êtes en sécurité)** - Aidez ceux qui se trouvent dans une situation difficile telles que les personnes âgées ou celles en situation de handicap.
- **Soyez indulgents avec les autres comme avec vous même** - Nous traversons une crise exceptionnelle, offrez vous un instant de repos si vous n'êtes pas aussi motivé qu'à l'accoutumée, C'EST NORMAL! Prenez le temps de prendre des nouvelles de vos amis les plus isolés, s'ils vivent à proximité écrivez leur peut être une note à la main ou mettez une boîte de chocolats sur le pas de leur porte (avec des gants bien sûr!).
- **Amusement et positivité** - Ajoutez toujours une activité amusante à votre programme , que ce soit une petite activité comme lire, manger une barre de chocolat ou organisez une fête digitale pendant le week end- il est très important de maintenir des moments agréables.
- **Prenez conscience de votre temps** - Pour finir, ne tuez pas le temps car cela peut aggraver votre anxiété dans certains cas.

Si vous êtes un jeune et aimeriez partager vos conseils ou votre histoire face au covid 19 avec nous dans un blog ou un vlog vous pouvez nous contacter à l'adresse suivante: info@eymh.org -vos histoires peuvent inspirer et aider d'autres jeunes, localement, nationalement et internationalement durant ces temps difficiles.