

Mentális egészségről való gondoskodás karantén alatt, fiataloknak



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, ha te, vagy a környezetekben valaki tüneteket mutat vagy bizonyítottan koronavírusos.

- **Beszélj a barátaiddal a helyzetről** - Menj biztosra, hogy a barátaid teljesen képből vannak a dolgokkal és őszintén mondd el, mit érzel és hogy tudnak segíteni téged ezekben az időkben. Pl több beszélgetés, mémek, videochat, motiváció, egyéb támogatás.
- **Maradj kapcsolatban** - Az előzőeken túl, fontos, hogy tegyetek a kapcsolatokért a barátaiddal és a családdal. Folytassatok mindent, játszatok, chateljetek, nézzetek filmeket együtt/egyidőben.
- **Megbélyezés és büntudat leküzdése** - Akár te, akár valaki más beteg a háztartásodban, fontos elkerülni a megbélyegzést. A kialakult helyzet senkinek sem a hibája, mind próbáljuk a legjobbunkat hozni, támogatnunk kellene egymást ezekben az időkben ÉS ezután is. [Olvasd el ezt a hasznos cikket a WHO-tól](#)
- **Sport és Kreativitás** - Folytasd ezeket. Ha van kerted, használd annak előnyeit, csináld azt, amit szeretsz és ne hagyd berozsdásodni az agyad.
- **Próbálj ki valami újat** - Ha elég jól érzed magad ahhoz, hogy kipróbálj valami újat, tanulj meg egy táncot, főzni valamit és írd le tapasztalataid/élményeid.
- **Kintlét és Friss Levegő** - Ha szerencsés vagy és van kerted, használd. Ha nincs, szellőztess amennyit csak tudsz (de azért ne fagyj meg!)
- **Higiénia** - Csak mert beteg vagy, nem kell elhanyagolnod magad. Ha lehetséges, ebben is tartsd meg a rutinod, borotválkozz, zuhanyozz többet, testápolj stb.
- **Rutin** - Őrizd meg napi rutinod, ha elég jól vagy hozzá. Ha rosszul vagy, pihenj, ahogy tennéd azt, ha máskor beteg lennél.
- **Közös háztartás** - Ha barátaiddal vagy családdal kerülsz hatósági karanténba, próbáljatok készíteni egy beosztást az elintézendőkről, forduljatok egymáshoz segítségért.
- **Móka és Pozitivitás** - Ha elég jól vagy, írd fel pozitív dolgokat magadnak, akár 1 kis dolgot, amit aznap csináltál vagy valami nagyobbbat, amit tervezel a hétvégére.
- **Légy kedves magadhoz és másokhoz** - Ezek rendkívüli idők. Ha demotiváltnak és fáradtnak érzed magad, AZ RENDBEN VAN! Lehet, hogy rosszabbul is fogod magad érezni, szóval fontos, hogy pihenj. Csináld, amit tudsz, amikor képesnek érzed magad rá.

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.