

Tips til ungdom om hvordan du kan håndtere koronaangst



Nedenfor finner du noen forslag og tips beregnet på ungdom om hvordan det går an å håndtere angst for koronavirusinfeksjon.

- **Unngå falske nyheter** - Prøv å unngå spekulasjoner og sjekk i kilder du kan stole på når det gjelder virusutbruddet, for eksempel [Verdens helseorganisasjon \(WHO\)](#).
- **Begrens mengden nyheter** - Ikke se så mye på nyhetene, men slå av sosiale medier deler av dagen. Bestem deg for noen faste tidspunkt hvor du vil sjekke nyhetsoppdatering.
- **Oppmuntrende historier** - Let etter oppmuntrende nyheter og prøv å legge merke til ting som er positive i livet ditt. WHO anbefaler å lete etter muligheter til å framheve positive historier og bilder av personer i lokalmiljøet som har erfart det nye koronaviruset. Det er faktisk fortsatt mye fantastiske som skjer!
- **Ta vare på deg selv fysisk og psykisk** - Fortsett å gjøre ting du liker. Det kan hjelpe deg til å tenke på noe annet enn korona. Å distrahere seg selv kan være hjelpsomt når man har angstplager. Det er fordi det hjelper deg til å få tankene vekk fra angsten. Gjør noe du liker. Hjelpsomme aktiviteter kan for eksempel være yoga, tegne, lese eller ha videotreff sammen med venner mens dere ser på samme film. Eller kanskje det er tid for å finne en ny hobby? Hvis du trenger inspirasjon, se denne nettsiden: [Anna Freud National Center for Children and Families SELF CARE](#)
- **Nyheter for ungdom** - Hvis du har tilgang på nyhetskanaler og eventuelle nettstedet for barn og ungdom, sjekk dem ut og se hva som er direkte nyttig for deg å vite.
- **Alene, men sammen** - Husk at du ikke er alene! Alle er engstelige på forskjellige måter om dagens tilstand. Det er helt normal og det er greit :)
- **Snakk** - Snakk om bekymringene dine med venner og familie. Slik det generelt er med psykiske vansker, blir også koronaangst mindre om du snakker om det. Hold kontakt med andre! Du kan også ringe til Alarmtelefonen for barn og unge : 116 111
- **Frivillig** - Hvis det er trygt og anbefalt, tilby deg å hjelpe de som er i en enda vanskeligere situasjon. Det kan for eksempel være eldre, mennesker med kronisk sykdom eller andre som ikke selv kan gjøre innkjøp.
- **Forsøk å ikke trekke forhastede slutninger** - Ikke døm andre og unngå å trekke forhastede slutninger om hvem som er bidrar til spredning av sykdommen.
- **Utdanning og sysselsetting** - Hvis epidemien påvirker studiene eller arbeidet ditt, må du huske å holde kontakt med utdanningsinstitusjonen din og sjekke regelverk knyttet til ansettelsesforhold. Har du ikke hørt noe fra utdanningsinstitusjon eller arbeidsgiver, ta selv kontakt.
- **Vær romslige og vennlige** - Fremfor alt annet, er det viktig at vi alle er romslige, vennlige og snille mot hverandre og prøver å huske at vi står i denne situasjonen sammen.

If you are a young person and would like to share your tips, or share your #covid19youth story as a blog or vlog with us, then please get in touch info@eymh.org - your stories can inspire and help other young people, locally, nationally and internationally during these difficult times.