

## Tips til ungdom om hvordan du kan passe på din psykisk helse under karantene og isolasjon



Disse rådene gjelder når du eller noen du bor med har vist tegn / symptomer på koronavirusinfeksjon og må være i karantene eller isolasjon. Nedenfor finner du noen tips beregnet på ungdom. Rådene er laget av europeisk ungdom under koronaepidemien. Nederst finner du nedlastbare plakater på en rekke språk.

- **Snakk om det** - Sørg for å fortelle vennene dine om situasjonen, og vær ærlig om hvordan du føler deg og hva du trenger fra dem i denne perioden. Kanskje du har behov for mer kontakt, morsomme meldinger, vanlige videosamtaler, motiverende hilsener og støtte.
- **Vær sosial med venner og familie** - I tillegg er det fremdeles viktig å opprettholde så vanlig kontakt som mulig med venner og familie. Fortsett å spille spill, chatte eller se filmer sammen.
- **Stigma og skyldfølelse** - Enten det er deg, eller noen andre i huset ditt som er syke, er det viktig å fjerne STIGMA. Husk at folk ofte er redde for det de ikke forstår. Det er derfor viktig at vi alle setter oss inn i oppdatert kunnskap om korona/Covid-19. Hold fast i at dette ikke er noens feil, men at alle gjør så godt de kan og at det er en usynlig fiende. Selv om epidemien ikke alltid er under vår kontroll, kan vi støtte hverandre i denne tiden og etterpå.
- **Trening og kreativitet** - Fortsett å holde på med aktiviteter og gjøremål som du trives med. Fortsett å gjøre det du vanligvis liker enten det er tegning, yoga, skriving, høre på podkaster eller noe annet som holder hjernen din i aktivitet.
- **Prøv noe nytt** - Hvis du føler deg i form til det, kan dette være den perfekte tiden til å prøve noe nytt. Kanskje du vil lære deg en dans, lage nye matretter, høre på ny musikk, lage en tegneserie om tiden din i karantene/isolasjon. Det er uendelig mange muligheter!
- **Utendørs og frisk luft** - Hvis du er heldig som har en hage, bruk den. Hvis ikke, er det lurt å åpne vinduene dine så mye du synes er behagelig (ikke frys!). Nyt den friske luften!
- **Hygiene** - Selv om du er syk, betyr ikke det at du kan forsømme hygien. Fortsett med daglige rutiner når det gjelder personlig hygiene slik som barbering. Hvis det er mulig, unn deg en varm dusj. Kanskje du har en ekstra god dusjsåpe. Vask hender ofte og godt. Kanskje du har en håndkrem som lukter godt. Imidlertid støtter vi også det å ha en deilig pysjdag. Det må bare ikke være hver dag.
- **Rutine** - Hvis du er frisk nok, prøv å holde på hverdagsrutiner. (Husk at du er syk, så du ville ikke gått på skolen selv om du kunne). Kanskje du dersom du er i form til det, ganske enkelt kan prøve å gjøre skolearbeid i ukedagene og ha virtuelle sosiale aktiviteter i helgene.
- **Husarbeid** - Hvis du bor sammen med venner eller andre mennesker, kan du lage et arbeidsplan. Hvis dere ikke allerede har gjort det, bestem hvem og når dere skal foreta rengjøring, matlaging og når dere skal ha sosialt samvær.
- **Moro og positivitet** - Fortsett å gjøre noe morsomt i hverdagen. Det kan være en mindre aktivitet daglig eller noe større i løpet av helgen. Det er kjempeviktig å ha noe å se frem til.
- **Vær snill mot seg selv og andre** - Dette er ekstraordinære tider. Aksepter at du kanskje ikke hele tiden ikke er så motivert som vanlig. DET ER HELT GREIT! Gjør bare det du orker og når du føler deg i stand til det. Hvis du ikke orker, er det helt greit å hvile.

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](mailto:info@eymh.org) - your stories can inspire and help other young people, locally, nationally and internationally during these difficult times.