

Lidar com a ansiedade relativa ao Coronavírus, para jovens



Estas dicas foram desenvolvidas por profissionais especialistas em saúde mental para jovens, e por jovens com ou sem experiência de problemas de saúde mental, de toda a Europa. Estas dicas não são soluções milagrosas, mas sim sugestões sobre como cuidares de ti nestas circunstâncias extraordinárias.

- **Evita Fake News** - Tenta evitar notícias especulativas e procura fontes fidedignas de informação sobre a pandemia, como a [Organização Mundial de Saúde](#).
- **Limita o acesso às notícias** - Não vejas as notícias tão frequentemente, coloca os canais de noticiário em silêncio e define um período específico do dia para te informares sobre o que se passa no mundo.
- **Histórias positivas** - Procura notícias sobre acontecimentos positivos ou tenta lembrar-te das coisas boas que existem na tua vida - ainda há muito de incrível a acontecer!
- **Cuida de ti!** - Continua a fazer as coisas de que gostas, elas podem permitir-te uma boa distração e relaxamento. O auto-cuidado é importante - se precisares de inspiração, consulta esta lista na página [SELF-CARE do Centro Nacional de Anna Freud para Crianças e Famílias](#).
- **Notícias para jovens** - Se tiveres acesso a canais ou páginas de notícias para jovens, consulta-os para perceberes o que está diretamente a afetar-te.
- **Estamos nisto juntos** - Lembra-te que não estás sozinho/a! Toda a gente está ansiosa de diferentes formas com a atual situação do mundo - é NORMAL e não há problema :)
- **Fala** - Fala sobre as tuas ansiedades com amigos e família. Como qualquer problema de saúde mental, a ansiedade só melhora quando começares a falar sobre ela. Portanto, mantém-te em contacto.
- **Faz voluntariado** - (Se seguro) ajuda aqueles que estão em situação de maior dificuldade, como os idosos ou pessoas com doenças crónicas.
- **Tenta não julgar** - Não julgues as pessoas, e evita tirar conclusões sobre quem é responsável pela propagação da doença, ou sobre aqueles que estejam a agir de forma diferente.
- **Educação e Emprego** - Se a atual situação está a afetar os teus estudos ou o teu trabalho, comunica-te às devidas instituições, ou informa-te sobre a legislação de trabalho no teu país. Contacta as entidades responsáveis, se ainda não foste informado/a.
- **Sê gentil** - Acima de tudo, sê gentil para com os outros e tenta lembrar-te de que estamos nisto juntos.

Se tu és jovem e gostarias de partilhar connosco as tuas dicas ou a tua história #covid19youth em formato de blog ou de vlog, por favor contacta info@eymh.org - as tuas histórias podem inspirar e ajudar outros jovens a nível local, nacional e internacional, durante estes tempos difíceis.