

Как да се грижим за психичното си здраве, когато ни се налага да се дистанцираме физически - информация за младежи



Тези съвети са разработени заедно от специалисти по младежко психично здраве и от млади хора със, както и такива без, личен опит с психични проблеми от цяла Европа. Тези съвети не са универсален лек за всички, но предлагат начини да се грижим за себе си, когато ни се налага да се дистанцираме физически (тоест когато нямаме симптоми, но се налага да си стоим вкъщи):

- **Останете свързани с приятели и семейство** - Това е от изключителна важност: възползвайте се от голямото разнообразие от онлайн платформи, като Hangouts, Netflixparty, Zoom и т.н., за да спделите как се чувствате, да играете игри, да гледате филм или пък да пийнете по чаша вино (само тези от вас, които са пълнолетни, разбира се!). Не бъдете сами в този момент, много по-лесно е да се справим със случващото се Заедно!
- **Упражнения и креативност** - Потърсете онлайн упражнения, уроци по танци или видеа от типа "Направи си сам" и може да се вдъхновите!
- **Навън** - Грижете се за физическото си здраве отвън, доколкото е позволено, като спазвате необходимата дистанция. Възползвайте се от природата!
- **Рутина** - Опитайте се да спазвате някаква програма в ежедневието си. Когато сте на училище, например, ставайте по едно и също време, облечете се, свържете се с приятели, установете си кътче за учене. Доколкото е възможно, продължавайте дигитално да извършвате и другите си седмични занятия, като упражнения или курсове.
- **Съквартиранти** - ако се изолирате заедно с приятели или съквартиранти, може да си направите график за чистене, готвене, както и за прекарване на време заедно.
- **Учение** - създайте си кътче за учене и направете групов чат със съученици или състуденти, за да се мотивирате и да си помагате. Опитайте се да не се разсейвате!
- **Доброволствайте (ако е безопасно)** - Помогнете на хора в по-тежка ситуация, като например възрастните или хората с хронични заболявания.
- **Бъдете Добри със себе си и с околните** - Случващото се е безпрецедентно, затова помнете, че е НАПЪЛНО НОРМАЛНО, ако не сте толкова мотивирани, колкото по принцип. Ако някой близък се изолира, свържете се с него - може дори да му оставите нещо мило пред вратата, като изненада (спазвайки всички мерки и използвайки ръкавици, разбира се).
- **Оптимизъм** - Планирайте забавни неща, независимо дали са дребни като четене или пробване на някоя нова рецепта, или по-големи като видеочат с приятели в петък вечер.
- **Бъдете внимателни с времето си** - Ако "убивате време" прекалено, може да се почувствате стресирани в даден момент.

Ако сте млад човек и искате да добавите Ваши съвети или да спделите своята #covid19youth история под формата на блог или влог с нас, моля свържете се по имейл - info@eymh.org. Помнете, че Вашите истории могат да вдъхновят или помогнат на други млади хора от Вашия град, държава и дори от други държави по света.