

Как да се грижим за психичното си здраве, когато сме под карантина - 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 бъдем под карантина или социална изолация, поради съмнения за Коронавирус у нас или у някого, с когото живеем.

- **Споделете с приятели** - Направете приятелите си съпричастни като им кажете какво се случва, как се чувствате и как могат да ви помогнат. Например, може да се чувате редовно по видеочат, да си пращате мемета, да се мотивирате и подкрепяте.
- **Останете свързани с приятели и семейство** - От изключителна важност е да запазите нормалния си контакт с близките. Продължавайте да играете игри заедно, да гледате филми и да си пишете, както по принцип.
- **Вина или срам** - Независимо дали Вие или някой друг вкъщи е със съмнения за Коронавирус, не трябва да допускате да се чувствате виновни или да обвинявате друг за болестта. Всеки прави всичко по силите си, за да се предпази, но понякога просто се случва да се разболее човек. Не бива да държим никого отговорен, задето се е разболял. В тази връзка трябва да се подкрепяме по време на случващото се, както и след като затихне. Погледнете тази полезна [статия от Световната здравна организация](#) по темата (Статията е на английски, но браузърът Ви може да има опция за превод).
- **Упражнения и креативност** - Продължавайте да се занимавате със спорт или с творчество. Ще ви се отрази добре да отделяте време на любимите си хобита, доколкото можете.
- **Нещо ново** - Ако се чувствате достатъчно добре, използвайте този момент да пробвате нов танц, рецепта, да започнете да пишете или да учите нов език.
- **На открито и чист въздух** - Възползвайте се от градината си, ако имате такава, за да прекарвате време на открито. Ако не - проветрявайте колкото се може повече (без да замръзвате, разбира се!).
- **Хигиена** - Това, че сте болни, не означава, че трябва да занемарявате личната си хигиена. Доколкото е възможно, продължавайте да се бръснете, къпете и да се грижите за кожата си, както по принцип.
- **Рутина** - Опитайте се да спазвате някаква програма в ежедневието си, ако се чувствате достатъчно добре. В противен случай си почивайте и се възстановявайте.
- **Съквартиранти** - ако се изолирате заедно с приятели или съквартиранти, може да си направите график за споделяне на задълженията и се подкрепяйте един друг.
- **Оптимизъм** - Ако се чувствате достатъчно добре, може да добавите забавления в програмата си, независимо дали е нещо дребно като четене или пробване на нова рецепта, или по-голямо като видеочат с приятели в петък вечер.
- **Бъдете Добри със себе си и с околните** - Ситуацията е безпрецедентна, затова помнете, че е НАПЪЛНО НОРМАЛНО, ако сте малко демотивирани или изморени. Важно е да си давате почивка за възстановяване, когато не се чувствате съвсем добре. Не се притискайте - правете каквото, колкото и когато можете.

Ако сте млад човек и искате да добавите Ваши съвети или да споделите 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.