

Φροντίδα της ψυχικής υγείας όταν κρατάμε #physicaldistancing (σωματική απόσταση) - για νέους



Αυτές οι συμβουλές έχουν αναπτυχθεί από εργαζόμενους νεολαίας και εμπλεκόμενους νέους πανευρωπαϊκά στο τομέα της ψυχικής υγείας, με ή χωρίς προσωπική εμπειρία σε σχέση με προβλήματα ψυχικής υγείας. Οι συμβουλές δεν εφαρμόζονται «κοινή θεραπεία που τα λύνει όλα», αλλά πρέπει να λαμβάνονται σαν απλές προτάσεις ως προς το πως να φροντίσετε τους εαυτού σας όταν πρέπει να κρατάμε σωματική απόσταση (δεν έχετε συμπτώματα, αλλά πρέπει να μείνετε στο σπίτι):

- **Κρατήστε επαφή με φίλους και οικογένεια** - Αυτό δεν θα μπορούσε να είναι πιο σημαντικό - για να μοιραστείτε πώς αισθάνεστε, είτε ανήσυχoi ή χαρούμενοι, να παίξετε παιχνίδια, να παρακολουθείτε μια ταινία, να πείτε ένα ποτήρι κρασί (για αυτούς που είναι αρκετά μεγάλοι!) - πολλά διαδικτυακά εργαλεία για κάντε το όπως τα Hangouts, το Netflixparty, το Zoom και πολλά άλλα - Μην είστε μόνοι αυτή τη στιγμή, είναι πιο εύκολο να το περάσετε από κοινού.
- **Άσκηση & Δημιουργικότητα** - Δείτε τι μπορείτε να βρείτε στο διαδίκτυο, ψηφιακά μαθήματα τοπικών αθλητικών συλλόγων, βίντεο «Πώς Να» και χορεύοντας στα αγαπημένα σας τραγούδια, όλα πάνε καλά.
- **Υπαίθρια** - απλά, κάντε την άσκησή σας σε εξωτερικούς χώρους, ενώ μπορείτε ακόμα, με προσοχή στην φυσική απόσταση, να ακολουθήσετε την άσκηση σας στην τοπική φύση.
- **Ρουτίνα** - Διατηρήστε κάποιο είδους ρουτίνα στην καθημερινότητα σας. Σηκωθείτε κανονικά κατά τις σχολικές μέρες, ντυθείτε, στείλετε μήνυμα σε φίλους με τους οποίους συνήθως περπατάτε στο σχολείο, καθορίστε ένα μόνιμο χώρο μελέτης. Κάντε το ίδιο για τον ελεύθερο σας χρόνο, έχοντας ψηφιακές «συναντήσεις» με άτομα από το αθλητικό σας κλαμπ ή χορωδία κλπ.
- **Κοινόχρηστοί χώροι σπιτιού** - Εάν κρατάτε φυσική απόσταση με φίλους / άλλα άτομα, σε περίπτωση που δεν το έχετε κάνει, φτιάξτε ένα «πλάνο για το σπίτι / διαμέρισμα», που να περιλαμβάνει την καθαριότητα, το μαγείρεμα και την μεταξύ σας κοινωνικοποίηση.
- **Μελέτη** - Δημιουργήστε έναν συγκεκριμένο χώρο μελέτης για τις σχολικές μέρες και τις κατ' οίκων εργασίες. Δημιουργήστε μια ομάδα διαδικτυακής συνομιλίας για το «σχολείο» ώστε να παρακινείτε ο ένας τον άλλο και να ζητάτε βοήθεια ο ένας από τον άλλο, αλλά προσπαθήστε να μην το αφήσετε να σας αποσπάσει.
- **Εθελοντισμός (εάν είναι ασφαλές)** - Βοηθήστε όσους βρίσκονται σε δύσκολη κατάσταση, όπως ηλικιωμένους ή άτομα με χρόνια ασθένεια.
- **Να είστε καλόψυχοι με τον εαυτό σας και τους άλλους** - Σ' αυτές τις απρόσμενες στιγμές, δώστε στον εαυτό σας χρόνο εάν δεν έχετε τα ίδια κίνητρα όπως πριν. ΕΙΝΑΙ ΕΝΤΑΞΕΙ. Σε περίπτωση που ένας φίλος πρέπει να απομονωθεί, βεβαιωθείτε ότι μπορείτε να είστε σε επαφή μαζί του (διαδικτυακά). Μπορείτε ίσως να δημοσιεύσετε μια χειρόγραφη σημείωση ή να αφήσετε μια σοκολάτα στην την πόρτα του (με γάντια).
- **Διασκέδαση & θετικότητα** - Συνεχίστε να προσθέτετε διασκεδαστικά πράγματα στο ημερολόγιό σας, είτε πρόκειται για 1 μικρή δραστηριότητα, όπως η ανάγνωση, να φάτε σοκολάτα ή να προγραμματίσετε ένα ψηφιακό πάρτι για το σαββατοκύριακο - είναι πολύ σημαντικό να έχετε κάτι να περιμένετε.
- **Δώστε αξία στο χρόνο σας** - Τέλος, μην «σκοτώσετε το χρόνο». Αυτό μπορεί να προσθέσει ένα αίσθημα άγχους σε ορισμένες περιπτώσεις.

Εάν είστε νέοι και θέλετε να μοιραστείτε τις συμβουλές σας ή να μοιραστείτε την προσωπική σας #covid19youth ιστορία ως blog ή vlog μαζί μας, επικοινωνήστε με το info@eymh.org - οι ιστορίες σας μπορούν να εμπνεύσουν και να βοηθήσουν άλλους νέους τοπικά, σε εθνικό και διεθνές επίπεδο σε αυτές τις δύσκολες στιγμές.