

## Φροντίδα της ψυχικής μας υγείας όταν είμαστε σε απομόνωση - 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 σας απλές προτάσεις ως προς το πώς να φροντίσετε τους εαυτού σας όταν εσείς ή κάποιο άτομο που μοιράζεστε το ίδιο σπίτι έχει συμπτώματα ή όντως έχει τον ιό COVID19 και ως επακόλουθο πρέπει να παραμείνετε σε απομόνωση.

- **Μιλήστε με τους φίλους σας για αυτό** - Φροντίστε να ενημερώσετε τους φίλους σας για την κατάσταση σας και να είστε ειλικρινείς σχετικά με το πώς αισθάνεστε και τι χρειάζεστε από αυτούς κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Π.χ. περισσότερη επαφή, πολλά αστεία «memes», τακτικές βίντεο-κλήσεις, κίνητρα και υποστήριξη.
- **Κρατήστε επαφή με φίλους και οικογένεια** - Αυτό δεν θα μπορούσε να είναι πιο σημαντικό, σε σχέση με το πώς εξακολουθείτε να παραμένετε σε επαφή με φίλους και συγγενείς. Συνεχίστε να παίζετε παιχνίδια, να συνομιλείτε, να παρακολουθείτε ταινίες μαζί (διαδικτυακά).
- **Αντιμετώπιση στίγματος και ενοχής** - Είτε εσείς ή όταν κάποιος άλλος στο σπίτι σας είναι άρρωστος, είναι σημαντικό να αφαιρέσετε το ΣΤΙΓΜΑ. Αυτό δεν είναι λάθος κανενός, όλοι κάνουμε ότι καλύτερό μπορούμε και πρέπει να υποστηρίζουμε ο ένας τον άλλον κατά τη διάρκεια και μετά από αυτήν την δύσκολη ώρα. [Δείτε ένα χρήσιμο άρθρο σχετικά με αυτό από τον ΠΟΥ \(ΕΝ\).](#)
- **Άσκηση & Δημιουργικότητα** - Συνεχίστε αυτούς τους τύπους δραστηριοτήτων. Εάν έχετε κήπο, φροντίστε να τον χρησιμοποιήσετε όπου αυτό είναι εφικτό, αλλά συνεχίστε να κάνετε ό, τι σας αρέσει, κρατάτε τον εγκέφαλό σας ενεργό.
- **Δοκιμάστε κάτι νέο** - Θα μπορούσε να είναι η τέλεια στιγμή, αν αισθάνεστε αρκετά καλά, να δοκιμάσετε κάτι νέο, να μάθετε ένα χορό, να δοκιμάσετε μαγειρική, να γράψετε κάτω τις εμπειρίες σας.
- **Εξωτερικοί χώροι και καθαρός αέρας** - Εάν είστε τυχεροί να έχετε κήπο, χρησιμοποιήστε τον. Εάν όχι, βεβαιωθείτε ότι ανοίγετε τα παράθυρά σας όσο μπορείτε (μην παγώσετε!).
- **Υγιεινή** - Ακριβώς επειδή είστε άρρωστοι, δεν πρέπει να παραμελήσετε την υγιεινή σας. Εάν είναι δυνατόν, διατηρήστε τις καθημερινές σας συνήθειες, το ξύρισμα, το ντους, την ενυδάτωση κ.λπ.
- **Ρουτίνα** - Διατηρήστε ένα είδος ρουτίνας στην καθημερινότητά σας εάν είστε αρκετά καλά. Εάν είστε άρρωστος, χρησιμοποιήστε την ημέρα για να ξεκουραστείτε, όπως θα κάνατε κανονικά.
- **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». Δίνετε υποστήριξη ο ένας στον άλλο.
- **Διασκέδαση & θετικότητα** - Εάν είστε αρκετά καλά, συνεχίστε να βάζετε διασκεδαστικά πράγματα στο ημερολόγιό σας, είτε πρόκειται για μια μικρή δραστηριότητα την ημέρα ή κάτι μεγαλύτερο για να κάνετε το σαββατοκύριακο.
- **Να είστε καλόψυχοι με τον εαυτό σας και τους άλλους** - Αυτές είναι απρόσμενες στιγμές. Εάν αισθάνεστε κουρασμένοι και χωρίς κανένα κίνητρο, ΕΙΝΑΙ ΕΝΤΑΞΕΙ! Μπορεί ίσως να μην είστε καλά, γι 'αυτό είναι σημαντικό να ξεκουραστείτε. Απλά κάντε ό, τι μπορείτε, όταν νιώθετε ότι είστε αρκετά δυνατοί.

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](mailto: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.