

Per i giovani: come affrontare l'ansia da Coronavirus



Questi suggerimenti sono stati sviluppati da giovani operatori esperti di salute mentale e giovani con e senza esperienza vissuta di problemi di salute mentale da tutta Europa. Non si tratta della soluzione che guarirà tutti, ma solo di suggerimenti su come prendersi cura di sé stessi in queste circostanze straordinarie:

- **Evita le fake news** - cerca di evitare le speculazioni e affidati a fonti di informazione sull'epidemia attendibili, come [l'Organizzazione mondiale della sanità](#).
- **Limita le notizie** - non guardare troppo le notizie, disattiva i canali dei social media e stabilisci un momento della giornata da dedicare all'informazione su ciò che accade nel mondo.
- **Storie positive** - vai alla ricerca di notizie positive oppure rintraccia gli elementi positivi nella tua vita, staranno sicuramente accadendo anche cose straordinarie!
- **Abbi cura di te!** - continua a fare le cose che ti piacciono, possono fornire una distrazione. La cura di sé è importante: se hai bisogno di ispirazione, dai un'occhiata alla lista sulla [pagina web SELF-CARE](#) del Centro nazionale per bambini e famiglie Anna Freud.
- **Notizie per i giovani** - se disponi di canali/siti di notizie per i giovani, dai un'occhiata per vedere in che modo questi avvenimenti ti stanno influenzando direttamente.
- **Siamo tutti insieme** - ricorda che non sei solo! Tutti, a modo proprio, sono preoccupati per l'attuale stato del mondo, questo è NORMALE e va bene :)
- **Parla** - parla delle tue ansie con amici e familiari. Come ogni problema di salute mentale, migliora solo se ne parli. Quindi resta connesso.
- **Fai volontariato** - (se in sicurezza) per aiutare chi si trova in situazione di maggiore difficoltà, come gli anziani, o chi è affetto da malattie croniche.
- **Cerca di non fare supposizioni** - non giudicare le persone ed evita di trarre conclusioni su chi è responsabile della diffusione della malattia o su chi agisce in modo diverso dal tuo.
- **Istruzione e occupazione** - se la situazione ha avuto un impatto sui tuoi studi o sul lavoro, assicurati di rimanere in contatto con le istituzioni competenti o informati sulle leggi in ambito occupazionale nel tuo paese. Contattale se non hai ricevuto aggiornamenti.
- **Sii gentile** - più di tutto, bisogna essere gentili l'uno con l'altro e cercare di ricordare che siamo tutti sulla stessa barca.

Se sei giovane e desideri condividere dei suggerimenti o la tua storia #covid19youth via blog o vlog con noi, contattaci alla mail info@eymh.org - le tue storie possono ispirare e aiutare altri giovani, a livello locale, nazionale e internazionale durante questi tempi difficili.