

Per i giovani: prendersi cura della propria salute mentale durante la fase del #distanziamentosociale



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 di una soluzione unica per tutti, ma solo di suggerimenti su come prendersi cura di sé stessi nelle fasi di distanziamento sociale (se non sono presenti sintomi, ma bisogna comunque restare a casa).

- **Resta socievole con gli amici e la famiglia** - non potrebbe essere più importante per parlare di come ti senti, ansioso o felice, per giocare, guardare un film, bere un bicchiere di vino (per chi è abbastanza grande!) – sono molti gli strumenti online per fare tutte queste cose, come Hangouts, Netflixparty, Zoom e altro ancora. Non restare da solo in questo momento, è più facile affrontare le cose insieme.
- **Esercizio fisico e creatività** - scopri cosa puoi trovare su internet, lezioni online delle palestre della tua città, video su "come fare" qualsiasi cosa, ballare le tue canzoni preferite, sono tutte ottime idee.
- **All'aperto** - semplice, fai esercizio all'aperto finché puoi ancora, con #distanziamentosociale e responsabilità, sfruttando gli spazi verdi della tua città.
- **Routine** - mantieni una sorta di routine nei tuoi giorni. Così come per i giorni di scuola è: sveglia, vestiti, manda un messaggio agli amici con cui di solito vai a scuola, trova uno spazio per studiare, fai lo stesso per il tempo libero, continua a "incontrarti" virtualmente con la tua palestra, gruppo di cucito ecc.
- **Condivisione della casa** - se pratichi il #distanziamentosociale con amici/altre persone, se non l'hai già fatto, crea un "piano casa/appartamento" che includa pulizia, cucina e socializzazione insieme.
- **Studio** - ricava uno spazio per studiare specifico per i giorni feriali e per i compiti a casa. Create un gruppo WhatsApp della scuola per tenervi motivati e aiutarvi, senza farsi distrarre troppo.
- **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.
- **Sii gentile con te stesso e con gli altri** - questi sono tempi eccezionali e straordinari, concediti una pausa se non sei motivato come al solito, NON C'È NIENTE DI MALE! Se un amico vuole auto-isolarsi, assicurati di tenervi in contatto, magari lascagli un biglietto scritto a mano o del cioccolato sotto la porta (con i guanti).
- **Divertimento e positività** - continua ad annotare cose divertenti sul tuo diario, sia che si tratti di una piccola attività, come leggere, mangiare una barretta di cioccolato o pianificare una festa virtuale per il fine settimana. È davvero importante avere qualcosa in cui sperare.
- **Apprezza il tuo tempo** - infine, non "ammazzare il tempo". Può provocare una sensazione di ansia in alcuni casi.

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.