

Per i giovani: prendersi cura della propria salute mentale durante l'isolamento



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 quando tu o qualcuno con cui vivi presenta i sintomi del COVID19 e dunque devi isolarti.

- **Parlane con i tuoi amici** - spiega ai tuoi amici la situazione e sii onesto su come ti senti e su cosa necessiti da loro durante questo periodo. Ad esempio: più contatto, tanti "meme" divertenti, videochiamate regolari, motivazione e supporto.
- **Resta socievole con gli amici e la famiglia** - oltre quanto sopra, è importante farlo per rafforzare i legami con amici e familiari. Continuate a giocare, a chattare, a guardare film insieme.
- **Affrontare lo stigma e il senso di colpa** - chiunque nella tua casa possa essere malato, che sia tu o qualcun altro, è importante rimuovere lo STIGMA. Non è colpa di nessuno, stiamo tutti facendo del nostro meglio e dovremmo sostenerci a vicenda durante e dopo questo periodo. [Leggi l'articolo dell'OMS proprio su questo.](#)
- **Esercizio e creatività** - continua a svolgere questo tipo di attività. Se hai un giardino assicurati di usarlo quando possibile, ma continua a fare ciò che ti piace, mantieni attivo il cervello.
- **Prova qualcosa di nuovo** - questo potrebbe essere il momento perfetto, se ti senti abbastanza bene, per provare qualcosa di nuovo, imparare un ballo, provare a cucinare, scrivere delle tue esperienze.
- **Spazi esterni e aria fresca** - se sei fortunato ad avere un giardino, usalo. In caso contrario, assicurati di aprire le finestre il più possibile (ma non congelare!)
- **Igiene** - solo perché sei malato, non significa che devi trascurare la tua igiene. Se possibile, mantieni la solita routine: rasatura, doccia, idratazione ecc.
- **Routine** - mantieni una sorta di routine quotidiana se stai abbastanza bene. Se stai male, prenditi la giornata per riposare, come faresti normalmente.
- **Condivisione della casa** - se vivi con amici/altre persone, prova, ove possibile, a creare un "piano casa/appartamento" che includa il supporto reciproco ogni giorno.
- **Divertimento e positività** - se ti senti abbastanza bene, continua a scrivere aneddoti divertenti sul tuo diario, che si tratti di una piccola attività ogni giorno o di qualcosa di più grande da fare nel fine settimana.
- **Sii gentile con te stesso e con gli altri** - questi sono tempi eccezionali e straordinari. Se ti senti demotivato e stanco, NON C'È NIENTE DI MALE! Potresti anche non stare bene, quindi è importante riposare. Fai quello che puoi, quando ti senti in grado di farlo.

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.