

Cuidar da tua saúde mental durante #distanciamentofisico, para jovens



Estas dicas foram desenvolvidas por profissionais especialistas em saúde mental para jovens, e por jovens com ou sem experiência de problemas de saúde mental, de toda a Europa. Estas dicas não são soluções milagrosas, mas sim sugestões sobre como cuidares de ti durante períodos de isolamento físico (quando não tens sintomas, mas tens de permanecer em casa):

- **Mantém-te em contacto com amigos(as) e família** - Esta dica é extremamente importante - partilha como te sentes, se estás ansioso(a) ou contente, joga jogos, vê um filme, toma um copo de vinho (para quem têm idade para tal!) - muitas plataformas online podem permitir-te estas atividades, como o Hangouts, Netflixparty, Zoom, entre outras - Não fiques sozinho/a nesta altura, é mais fácil ultrapassar as situações acompanhado/a.
- **Exercício e criatividade** - Vê o que poderás encontrar online - aulas online de clubes desportivos locais, vídeos tutoriais, dançar ao som das tuas músicas preferidas, tudo é uma boa opção.
- **Ao ar livre** - Simples: faz o teu exercício físico em espaços exteriores enquanto ainda podes, com o devido #distanciamentofisico. Usa a natureza local.
- **Rotina** - Mantém alguma rotina no teus dias. Nos dias de escola, levanta-te, veste-te, envia mensagem aos amigos com quem costumavas caminhar até à escola, define um local de estudo. Faz o mesmo com os tempos livres - continua a frequentar o teu clube desportivo virtualmente, ou o teu clube do livro, etc.
- **Partilha de casa** - Se estás em #distanciamentofisico com amigos(as) ou outras pessoas, faz um "plano para a casa", incluindo limpar, cozinhar e socializar com os(as) companheiros(as) de casa
- **Estudar** - Define um espaço específico para estudares durante a semana e fazeres os trabalhos de casa. Cria um grupo de chat com colegas da escola para se manterem motivados e partilharem dúvidas, e tenta fazer com que não se torne uma distração.
- **Voluntariado (se seguro)** - Ajuda aqueles(as) que se encontram em situações mais difíceis, como pessoas idosas ou com doença crónica.
- **Sê gentil contigo mesmo (a) e com as outras pessoas** - Estes são tempos extraordinários, não sejas tão exigente contigo mesmo(a) se não estás tão motivado(a) como de costume, NÃO HÁ PROBLEMA! Se tens algum(a) amigo(a) em isolamento, mantém o contato com ele(a), deixa-lhe uma carta ou um chocolate na caixa de correio (usando lugar!).
- **Diversão e atitude positiva** - Continua a incluir atividades divertidas na tua agenda, quer seja uma pequena atividade, como ler, comer um chocolate ou planejar uma festa digital para o fim de semana - é realmente importante manter o entusiasmo nesta altura.
- **Reconhece o teu tempo** - Não faças coisas simplesmente para "matar o tempo", isto pode acrescer o sentimento de ansiedade em alguns casos.

Se tu és jovem e gostarias de partilhar connosco as tuas dicas ou a tua história #covid19youth em formato de blog ou de vlog, por favor contacta info@eymh.org - as tuas histórias podem inspirar e ajudar outros jovens a nível local, nacional e internacional, durante estes tempos difíceis.