

Sposoby dla młodzieży na radzenie sobie z niepokojem dotyczący koronawirusa



FOCUS ON MENTAL

Wskazówki zostały opracowane we współpracy ekspertów zajmujących się obszarem zdrowia psychicznego z młodzieżą borykającą się w przeszłości z problemami zdrowia psychicznego z całej Europy. Rozwiązania te nie oferują kompleksowej formy terapii, stanowią sugestie jak zadbać o siebie w tych wyjątkowo trudnych czasach.

- **Unikaj fałszywych wiadomości** - Staraj się unikać spekulacji oraz poszukaj informacji z rzetelnych źródeł, takich jak [Międzynarodowa Organizacja Zdrowia](#).
- **Limit na wiadomości** - Nie oglądaj wiadomości bez przerwy, wycisz kanały na mediach społecznościowych oraz wyznacz określony czas dnia na sprawdzenie wiadomości.
- **Pozytywne historie** - Poszukaj pozytywów w codziennych wiadomościach, zrób listę niesamowitych rzeczy które przytrafiły się tobie danego dnia.
- **Zadbaj o siebie!** - Kontynuuj wykonywanie dotychczasowych czynności, które sprawiają Ci radość. Jeśli poszukujesz inspiracji, odwiedź stronę Narodowego Centrum Dzieci i Rodzin Anny Freud mieszczącego się w Londynie. [ZAINSPIRUJ SIĘ!](#)
- **Wiadomości dla młodzieży** - Jeśli posiadasz dostęp do jakichkolwiek kanałów lub stron, dowiedz się co ma największy na Ciebie wpływ.
- **Jesteśmy w tym razem** - Pamiętaj, nie jesteś sam! Każdy odczuwa niepokój w związku z obecną sytuacją na świecie, to jest NORMALNE i nie ma powodu do zmartwień :)
- **Mów o tym** - Rozmawiaj o swoim niepokoju ze swoim przyjaciółmi i rodziną. Jak każdy inny problem związane ze zdrowiem psychicznym, przez rozmowę z kimś bliskim można tylko naszą sytuację polepszyć. Zjednocz się z innymi..
- **Pomagaj** - (O ile tylko sam się nie narażasz) pomagaj innym, w szczególności którym będzie trudniej wytrwać w tej sytuacji (osobom starszym i z chronicznymi problemami zdrowotnymi).
- **Staraj się żyć bez uprzedzeń** - Nie oceniaj innych i staraj się nie szukać osób odpowiedzialnych za obecną sytuację na świecie.
- **Edukacja & Zatrudnienie** - Jeśli to ma wpływ na twoje studia lub pracę, bądź w kontakcie z odpowiednimi instytucjami odpowiadającymi za to w twoim kraju.
- **Bądź dla innych człowiekiem** - Bądź życzliwy dla innych, pamiętaj my wszyscy jesteśmy w to zaangażowani.

Jeśli jesteś osobą młodą i chciałbyś/chciałabyś podzielić się swoimi wskazówkami lub historią o tym jak radzisz sobie w tej sytuacji ([#covid19youthstory](#)), skontaktuj się z nami mailowo info@eymh.org - twoja historia może zainspirować inne młode osoby, lokalnie, krajowo a nawet międzynarodowo w tych trudnych czasach.