

Ako sa vysporiadať s úzkosťou ohľadom Koronavírusu



Tieto tipy boli vyvinuté mladými expertmi na mentálne zdravie a mladými ľuďmi s/bez prežitej skúsenosti s mentálnymi problémami, ktorí pochádzajú z rôznych krajín Európy. Tieto tipy asi ponúknu riešenie pre každého, ale sú to tipy ako sa o seba starať v týchto neobyčajných časoch.

- **Vyhýbaj sa klamlivým správam (Fake News)** - skús sa vyhýbať špekuláciám a radšej vyhľadávaj dôveryhodné zdroje o nákaze COVID-19. Vyskúšaj napríklad stránku [World Health Organisation](#).
- **Obmedz prijímanie správ** - nepozeraj toľko správ, stlm informačné kanály na sociálnych médiách, a urči si presný čas dňa na skontrolovanie aktuálnej situácie okolo teba a vo svete.
- **Pozitívne príbehy** - Vyhľadávaj pozitívne správy a príbehy. Sústreď sa na pozitívne aspekty tvojho života. Stále sa dejú aj dobré veci!
- **Staraj sa o seba!** - Pokračuj v robení toho čo ťa baví. Môže to slúžiť aj ako príjemné rozptýlenie. Seba starostlivosť je dôležitá. Ak potrebuješ nejakú inšpiráciu, pozri si list na [Anna Freud National Centre for Children and Families SELF-CARE](#) stránke.
- **Youth News (Správy pre mladých)** - Ak máš Youth news kanály/stránky, skús si ich pozrieť ohľadom informácií ktoré sa ťa priamo dotýkajú.
- **Sme v tom spolu** - Pamätaj že v tom nie si sám! Každý pociťuje určitú úzkosť ohľadom tejto situácii vo svete. Je to NORMÁLNE a je to v poriadku :)
- **Rozprávaj** - Rozprávaj sa o svojej úzkosti so svojou rodinou a priateľmi. Ako všetky mentálne problémy, zlepši sa to len keď sa o nich rozpráva. Preto zostať v spojení s ostatnými.
- **Staň sa dobrovoľníkom** - (Ak je to bezpečné) skús pomôcť tým v horšej situácii, napríklad seniorom, alebo ľuďom s chronickými chorobami.
- **Skús nerobiť úsudky** - Nesúď ľudí a vyhni sa robeniu záverov o tom kto je zodpovedný za šírenie nákazy a kto koná zle.
- **Štúdium a zamestnanie** - Ak táto situáciu ovplyvňuje tvoje štúdium ale zamestnanie, tak určite zostaň v kontakte s relevantnými inštitúciami a právami v svojej krajine. Kontaktuj ich ak si nedostal žiadne informácie.
- **Zostaň priateľský** - Predovšetkým, zostaň milý k ostatným a pamätaj že sme v tom spolu.

Ak si mladý človek a chcel by si sa podeliť so svojimi tipmi alebo zdieľať svoj #covid19youth príbeh ako blog alebo vlog, skontaktuj nás prosím na info@eymh.org Tvoje príbehy môžu inšpirovať a pomôcť ostatným mladých ľuďom - lokálne, národne, a medzinárodne - v týchto zložitých časoch.