

UNICEF: Kako lahko mladi poskrbite za svoje duševno zdravje v času koronavirusa

Praktični nasveti za mladostnike



foto: UNICEF/Humphries

Ljubljana, 30. marec 2020 – Zaradi ukrepov za zaježitev koronavirusa se mladi lahko počutijo tesnobno in negotovo. UNICEF je v nadaljevanju zbral nekaj praktičnih nasvetov o tem, kaj lahko mladi naredijo za svoje duševno zdravje v obdobju samoizolacije.

Najstniško obdobje je težavno in naporno že samo po sebi, izredne razmere zaradi koronavirusa pa lahko k temu le še prispevajo. Zaradi zaprtja šol in odpovedi dogodkov mladi zamujajo pomembne trenutke v njihovih življenjih, pa tudi vsakdanje aktivnosti kot so klepet s prijatelji in sodelovanje pri pouku v živo.

Najstnikom, ki se soočajo z življenjskimi spremembami zaradi koronavirusa, in se počutijo tesnobno, osamljeno in razočarano, UNICEF sporoča: **niste sami**. V nadaljevanju je UNICEF

zbral nekaj praktičnih nasvetov o tem, kaj lahko mladi naredijo za svoje duševno zdravje v obdobju samoizolacije. Veseli bomo, če jih boste objavili oziroma delili z njimi.

1. Normalno je, da občutiš tesnobo

Če občutiš tesnobo zaradi zapiranja šol in zaskrbljujočih naslovov v medijih, vedi, **da nisi edini**. Psihologi že dolgo prepoznavajo, da je občutek tesnobe normalna in zdrava funkcija telesa, ki nas opozori na grožnje in nam pomaga sprejeti ukrepe, da se zaščitimo. Občutek tesnobe ti pomaga sprejeti odločitve, ki so zdaj nujno potrebne – **ne družiš se z drugimi razen družinskimi člani; umivaj si roke in ne dotikaj se obraza**. Občutki tesnobe so torej pomembni za zaščito nas samih in tudi drugih. S tem skrbimo za člane naše skupnosti in ljudi okoli nas.

Normalno je torej, da v trenutnih razmerah občutiš tesnobo in negotovost. Pri tem je izjemno pomembno, da **informacije o koronavirusu pridobivaš izključno iz zanesljivih virov** (<https://www.nijz.si/>; <https://www.gov.si/teme/koronavirus>; <https://www.unicef.si/> in drugih) oziroma preveriš ostale informacije, ki jih prejmeš po manj zanesljivih kanalih. Neresnične oziroma zavajajoče informacije lahko občutek tesnobe le še poslabšajo.

Če si v skrbeh, da si okužen s koronavirusom, se čim prej pogovori s starši oziroma skrbniki, da ti lahko pomagajo. Vedi, da bolezen pri otrocih in mladih običajno poteka v blagi obliki in da je mogoče simptome bolezni lajšati oziroma zdraviti. Predvsem pa ne pozabi na najbolj učinkovite ukrepe: **ne družiš se z drugimi razen ožjimi družinskimi člani, umivaj si roke in ne dotikaj se obraza**.

2. Zamoti se

Strokovnjaki priporočajo, da je v težkih razmerah, kot so trenutne, zelo koristno, če težave razdeliš na 2 kategoriji: stvari, pri katerih lahko nekaj narediš in jih izboljšaš, ter stvari, pri katerih ne moreš storiti ničesar. V trenutnih razmerah je veliko stvari prav v drugi kategoriji.

Kljub temu ti **pri soočanju s težkimi situacijami lahko pomaga, če se zamotiš**. Pisanje domačih nalog, gledanje priljubljenih filmov, branje knjig, so načini, s katerimi se lahko sprostiš in najdeš ravnovesje iz dneva v dan.

3. Poišči nove načine povezovanja s prijatelji

Če v teh razmerah pogrešaš prijatelje, so **družbena omrežja odličen način za povezovanje**. S prijatelji lahko organizirate virtualno druženje in skupaj popijete čaj ali kavo, si ogledate videe, klepetate ...

Bodi ustvarjalen: Pridruži se kateremu od popularnih izzivov, kjer s prijatelji deliš motivacijske vsebine, kot so misli, profili in fotografije. Pri tem upoštevaj napotke za zagotavljanje svoje varnosti in varnosti drugih na spletu ter bodi spoštljiv do drugih.

Ob vsem tem pa **ne pozabi**, da ob zaslonih in na družbenih omrežjih ni zdravo niti koristno preživeti več ur, saj lahko le še povečajo občutek tesnobe. Priporočamo, da si s starši določiš **omejen čas za zaslone** in ga tudi spoštuješ.

4. Osredotoči se nase

Si si vedno želel začeti kakšen nov hobi, se naučiti nekaj novega? Zdaj je pravi čas, da se tega lotiš. **S tem, ko se osredotočaš nase** in iskanje načinov, kako kreativno zapolniti svoj čas, **boš izboljšal tudi svoje duševno zdravje.**

5. Zavedaj se svojih občutkov

Ker so odpovedani številni dogodki s prijatelji in boš izpustil hobije ter športne tekme, lahko občutiš razočaranje. Pomembno je, **da se teh občutkov zavedaš in si jih dopustiš.** Dovolj si biti žalosten ali razočaran in kmalu se boš počutil bolje, saj boš svoja čustva ozavestil.

Vsak se na svoj način sooča s svojimi čustvi. Nekateri mladi ustvarjajo, nekateri se pogovarjajo s prijatelji. **Delaj tisto, kar se ti zdi, da je dobro zate.**

6. Bodi prijazen do sebe in drugih

Nekateri mladostniki se v tem času soočajo z ustrahovanjem, zato jim ponudi svojo podporo. Tvoje spodbudne besede lahko naredijo veliko spremembo.

In zapomni si: **bolj kot kdaj prej moramo biti zdaj pozorni na to, kaj govorimo oziroma delimo, da ne bi prizadeli drugih!**

Povzeto po: dr Lisi Damour, priznani mladostniški psihologinji, in kolumnistki New York Timesa; <https://www.unicef.org/coronavirus/how-teenagers-can-protect-their-mental-health-during-coronavirus-covid-19>