

Tippek és trükkök, amelyek segítenek a serdülőknek a COVID-19 járvány idején történő megbirkózásban

A változás nehéz lehet, különösen, ha a helyzet kellemetlen érzéseket kelt, beleértve a félelmet, szorongást, stresszt, bánatot, haragot, tehetetlenséget, reménytelenséget vagy ingerlékenységet. Egy tény, serdülők a világ minden táján ugyanazokat a változásokat élik meg. Te biztosan nem vagy egyedül.

A pandémiában kamasznak lenni nem könnyű. A szüleid szabályokat alkotnak, és többet vannak veled, mint valaha. A kormány a járvány csökkentése, a lakosság egészségének megőrzése érdekében korlátozó intézkedéseket hoz, mint pl. digitális oktatás, vásárlási idő korlátozása, kijárási tilalom, csoportos rendezvények korlátozása, szociális távolságtartás.

Mit tudsz csinálni?

Légy tájékozott, anélkül, hogy túl stresszessé válnál!

A médiákból, közösségi médiából vagy hírcsatornákról származó online információk ellentmondásosak lehetnek. Ha állandóan információknak vagyunk kitéve, ez még akkor is stresszt okozhat nekünk, ha nem tudatosul bennünk.

Ezért érdemes megbízható hírforrásokat használni. Ha ismerősöd túl sok információt oszt meg veled, vagy ha az internetes bejegyzései aggasztóak számodra, egyszerűen letilthatsz vagy elhallgathatsz (a Facebook „30 napos szundi” funkcióval rendelkezik). Szünetet tarthatsz a közösségi médiában is! Lehet, hogy néhány információtól nem tudsz szabadulni, állandóan ezen jár az agyad és aggódsz.

Keress egy megbízható felnőttet, aki segít megtalálni a választ a kérdéseidre. Lehetőség szerint kerüld a „Dr Google” -t, amely gyakran több gondot okozhat. Ha kérdéseid vannak a vírussal vagy a járvánnyal kapcsolatban, próbáld meg kormányzati forrásokra támaszkodni.

- Tájékoztató oldal a koronavírusról
<https://koronavirus.gov.hu/>
- Nemzeti Népegészségügyi Központ- Koronavírus Tájékoztató, eljárásrend
<https://www.nnk.gov.hu/index.php/koronavirus-tajekoztato/567-eljarasrend-a-2020-evben-azonositott-uj-koronavirussal-kapcsolatban>
- facebook - Koronavírus (COVID-19) Tájékoztatói Központ
https://www.facebook.com/coronavirus_info/?page_source=bookmark

Előfordulhat, hogy egyes szolgáltatások, amelyek korábban a rendelkezésedre álltak, nehezebben elérhetők.

Tanácsot, segítséget, információt az iskolai segítőktől, iskolaorvostól, iskolavédőnőtől, iskolapszichológustól, szociális segítőtől is kérhetsz.

A járvány elleni védekezés eszközei a maszkviselés, kézmosás és szociális távolságtartás. Ezek közül legnehezebb a távolságtartás betartása. De miért is szükséges ez? Segít abban, hogy egyszerre kevesebben betegedjenek meg és a kórházaknak elegendő kapacitásuk legyen a beteg emberek ellátására.

Határozottan nem könnyű távol lenni a barátoktól - főleg egy baráttól vagy barátnőtől -, amikor ennyi minden változott.

Néhány tipp, amelyek segítenek átvészelni ezt az időszakot.

Ne feledd, hogy volt idő a vírus előtt is (iskola, partik, zongoraórák és foci), és lesz még idő azt követően is!

Hogyan kell alkalmazkodni, ha minden változik?

A stressz csökkentése érdekében olyan dolgokkal érdemes foglalkozni, amelyek a stresszes gondolatokat elűzi. Van, akinek zenére van szüksége, másnak csendre. Néhány ember igényli a mozgást, mások a nyugalmat, vagy az elfoglaltságot. Nincs olyan módszer, ami mindenki számára megfelelő, kivéve, hogy vigyázzunk magunkra és tegyük azt, ami jó érzéssel tölt el. Előfordul, hogy ami egy nap beválik, a másik nap nem működik. Próbálj ki különböző dolgokat, és készíts egy listát arról, hogy mi segít rendezni a gondolataidat, amikor a dolgok kezdenek bonyolulttá válni.

Linkajánló:

<https://mindsetpszichologia.hu/pozitiv-valaszok-a-stresszre-hogyan-mozgosithatjuk-erossegeinket>

Ingyenes tanácsadási lehetőségek:

<https://callforhelp.hu/chat-ugyelet/>

Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány

Lelkiségegy- vonal: 116-111

Segélyvonal a bántalmazott és eltűnt gyermekekért: 116-000

<https://interaktiv.kek-vonal.hu/index.php/hu/>

Tanulási tippek

A digitális oktatás során úgy érezheted, hogy sokkal inkább magadra vagy utalva. A pedagógusok is eltérő módszereket és különböző számonkérési formákat alkalmazhatnak, ami megnehezíti a tanulást. Az otthoni tanulási körülmények, feltételek is eltérőek lehetnek. Jó néhányan talán már azt várjátok, mikor mehettek újra iskolába. Mások úgy érezhetik, végre itt a szabadság, és nem törődnek a tanulással.

Egy tény, a digitális oktatás során is haladni kell a tananyaggal, ha valaki lemarad, félő, hogy kimarad. A jövőd szempontjából gondold át, hogy jelenleg mi a legcélravezetőbb stratégia a tanulás terén. A nehézségeket megbeszélheted az osztálytársaidal, osztályfőnökkel, szaktanárral, írd nekik, vagy hívd fel őket, segíthet a videóbeszélgetés. Ha hallás után könnyebben tanulsz, keress olyan videókat, amiben röviden elmagyarázzák a tananyagot.

Hasznos linkek:

Tanulási módszerek. Hogyan tanuljunk hatékonyan? <https://szakmablog.hu/tanulasi-modszerek/>

Videotanár <https://videotanar.hu/> , <https://www.youtube.com/user/videotanar>

Zanza tv- videós oktatóportál középiskolásoknak <https://zanza.tv/>

Sulinet <http://tudasbazis.sulinet.hu/hu>

Érettségi <http://erettsegi.com/> <http://www.studiumgenerale.net/>

Szeretet, szerelem COVID-19 idején

Az emberek fizikai jelenléte megnyugtató lehet. De mit tehetsz, amikor a szeretett személyek nincsenek jelen? Megkérheted őket, hogy hagyjanak nálad egy ruhájukat - például egy pulóvert vagy egy sálát. Nem olyan, mint egy igazi ölelés, de segíthet. Vannak, akik szeretik, ha náluk van az illető parfümjé vagy különleges tárgya van (ajándék, amelyet az illetőtől kapott, fotó vagy levél). Ezeknek a tárgyakkal a jelenléte néhány embernek akár egy pillanatra is segít megbirkózni a szeretett, fontos személy fizikai hiányával. Másokat ezek a tárgyak emlékeztethetik arra, hogy mennyire hiányolják a másikat. Ebben az esetben érdekesebb ezeket a tárgyakat féltetned.

Néhány megfontolandó dolog:

- A hosszútávú kapcsolatok a járvány ellenére is fenn maradnak. Ha vannak pozitív tapasztalataid erről, akkor oszd meg a barátaiddal.
- A fizikai távolságtartás és az önmegtartóztatás megakadályozza a nemi úton terjedő fertőzéseket is. De, ha fogamzásgátló tablettát szedsz, folytasd a szedését. Szexuális aktivitás esetén gondoskodj arról, hogy legyen nálatok óvszer és használjátok is.
- Vigyázz, hogy interneten ne küldj magadról túlságosan kihívó, vagy olyan fotókat, videókat, amivel visszaélhetnek. Már jóval a járvány előtt a zaklatók fotókat használtak, hogy kigúnyolják azokat, akik megosztották őket.
- A videocsevegések segítségével egyszerűen kapcsolatba léphetsz a barátoddal vagy a barátnőddel. Ez lehetővé teszi a nem verbális jelek, például az arckifejezések és a gesztusok megtekintését, amelyek segíthetnek abban, hogy fizikailag közelebb érezzétek magatokat.
- Talán itt az alkalom, hogy e-maileket, virtuális szerelmes leveleket, vagy akár egy igazi levelet is papírra vess! Ha leírod az érzéseidet, jobban érezheted magad.
- Egy másik ötlet, hogy személyes naplót vezethetsz erről az időszakról. Írd le, hogyan töltöd a napjaidat, mire gondolsz és mit érzel, és írd le a pozitív vagy negatív eseményeket! A jövőben minden bizonnyal érdekes lesz megnézni. Lehet, hogy meglepődve látod majd, milyen bátor voltál.

Linkajánló:

Tini vagyok <http://www.tinivagyok.hu/temak/mainpage/0>

Mi van, ha konfliktusaim vannak a barátaimmal, a barátnőmmel vagy a barátommal?

Valószínűleg tapasztaltad már, hogy nem könnyű írásban rendezni a konfliktusokat. Amennyire csak lehetséges, használj videós alkalmazásokat (Facetime, Snapchat, Skype stb.). És ahogy mostanában te is stresszesebben érezheted magad (vagy pl. szomorúbbnak, dühösnek vagy reménytelennek), ne feledd, hogy barátod vagy barátnőd is küzdhet ezekkel az érzésekkel. Jobb, ha veszünk egy mély levegőt, vagy várunk holnapig, hogy beszéljünk a problémákról, mintsem indulatból cselekedjünk, és később megbánjuk.

Kapcsolatod a szüleiddel

Az elszigetelődés ellenére is fontos, hogy tudj egyedül lenni a szobádban. Ha nincs saját szobád, próbálj egy eldugott vagy privát helyet találni a házban, ahová elmehetsz, ha szeretnél egyedül lenni.

- Ügyelj arra, hogy tölts időt a családdal (például az étkezés jó alkalom a beszélgetésre). Készíts egy listát a közösen elvégezhető tevékenységekről (társasjátékok, beszélgetések a világjárvány különböző vonatkozásairól vagy bármiről, amiről szeretnéd).
- Ez egy jó alkalom arra, hogy megpróbálj újra kapcsolatba lépni a szüleiddel, különösen, ha úgy érzed, hogy az utóbbi időben nem sokat láttad őket. Rájöhetsz, hogy mégsem olyan rosszak.
- Ha konfliktus lenne a szüleiddel (és nagyon valószínű, hogy lesz), íme néhány dolog, amit megtehetsz: menj el sétálni egyedül (tisztelőben tartva a társadalmi távolságtartás szabályait; relaxálj, vagy tereld el a figyelmedet zenével. Használj konfliktusok idején bármilyen megoldást, ami számodra beválik és nem árt másoknak. A szüleidnek is meg kell találnia a módját a konfliktus rendezéséhez.

Hiányoznak a barátaim ... mit tegyek?

Köszönhetően azoknak a technikáknak, amelyeket valószínűleg már nagyon jól ismersz, rengeteg dolgot megtehetsz a barátaiddal anélkül, hogy fizikailag lennél velük. Íme néhány példa:

- Videocsevegések, e-mail, közösségi hálózatok.
- Nézd meg ugyanazt a filmet, műsort meg vagy hallgasd ugyanazt a zenét egy időben a barátaiddal és beszéljétek róla csoportos videocsevegés során.
- Szervezz virtuális partit Skype-on, Facetime-on vagy más alkalmazáson keresztül.
- Hívd meg egy barátodat, hogy jógázzon vagy eddzen otthon veled egy időben, és utána beszéljen róla (rengeteg ingyenes videó található online).
- Az iskolád is küld házi feladatot. Lépj kapcsolatba osztálytársaiddal, és dolgozhattok együtt.
- Ami a képernyőidőt illeti, ez gyakran olyan téma, amely feszültséget okoz a serdülők és szüleik között. A szüleid valószínűleg rugalmasabbak lesznek, mint máskor, tudván, hogy így tartod kapcsolatot a barátaiddal. De a legjobb elkerülni az eszközök túlzott, késő éjszakai használatát (meg kell próbálni, hogy ne változtassa meg túlságosan az alvási ritmust). Jó kompromisszum lenne olyan alvási ritmust találni, amely egyensúlyban van a tipikus iskolai és a hétfői napirend között.
- Sok kamasz szociálisan érzékeny, segítőkész. Segíthetsz például a szomszédoknak a bevásárlásban, mindaddig, amíg betartod a járványügyi szabályokat (fizikai távolság, kézmosás, betegségi tünetek esetén karantén).
- Itt az ideje a benned rejlő készségek fejlesztésére is: művészet, szobadíszítés, szobarendezés, írás, zene...

Jóllét tippek

Fontos a napirend betartása, még akkor is, ha nem jársz iskolába. A napirend más lesz, de elkészítheted önállóan vagy a családdal együtt.

- Készíthetsz például egy napirendet, amely tartalmazza a hét napjait, a családtagjaid nevét, a megosztandó házimunkákat, tevékenységeket stb.
- Csábító egész nap pizsamában maradni, amikor a legtöbb időt a lakásban töltöd. Ez egy ideig jó, de a legjobb mosakodni, öltözködni ugyanúgy, mint máskor.
- Valószínűleg többet leszel a szobádban, mint máskor. Próbáld megoldani, hogy ne legyen túl nagy rendetlenség.
- Fontos, hogy naponta legalább háromszor étkezzél, és ha lehetséges, változatosan. Néha az unalom miatt a szokásosnál többet vagy kevesebbet eszünk. Hasznos lehet megfogadni a szülő tanácsát ebben a témában.

Fizikai aktivitás

Edzhetsz otthon, mintha az edzőteremben lennél, vagy gyakorolhatod egyik kedvenc sportodat. A YouTube-on rengeteg videó található. Sok jóga- vagy táncoktató kínál ingyenes tanfolyamokat online, érdemes egy kicsit kutakodni.

Káros szenvedélyek

A társadalmi távolságtartás és otthon a szülőkkel történő elszigeteltség nagy kihívást jelenthet sok serdülő számára, különösen azok számára, akik a dohányoznak, alkoholt vagy kábítószer fogyasztanak.

Néhány fontos ajánlás:

- A fiataloknál ritkábban alakul ki súlyos betegség a koronavírus miatt, de más a helyzet, ha valaki dohányzik, vagy rendszeresen fogyaszt alkoholt vagy kábítószer. A dohányzás és füves

cigi gyengítheti a tüdőt és a szív- és érrendszert. Az alkohol sejtméreg, gyengíti az immunrendszert. Mindez növelheti annak kockázatát, hogy súlyos koronavírus fertőzés alakuljon ki, tüdőgyulladás vagy légzési zavar, amelyek kórházi kezeléshez vezethetnek.

- A dohányzás, alkoholfogyasztás és droghasználat növeli a COVID - 19 terjedésének kockázatát e termékek vásárlása vagy megosztása, vagy csoportos használata során.
- A járvány idején mindenkor kerülni kell a másokkal való csoportosulást.
- Amennyiben te is használsz ilyen szereket, akkor itt az alkalom arra, hogy megpróbáld teljesen abbahagyni vagy leszokni. Kitűzhetsz új célokat, választhatsz olyan tevékenységeket, amik érdekelnek és lendületet adnak neked, támogatást kaphatsz a családtagjaidtól vagy barátaidtól (például telefonon vagy videocsevegésen keresztül).
- A leszokáshoz segítségért fordulhatsz a házi orvosodhoz, iskolaorvosodhoz vagy más egészségügyi szakemberhez, vagy használhatsz segélyvonalat.

Összeállította: Dr. Mezei Éva iskolaorvos Fodor József Iskolaegészségügyi Társaság

Forrás: Tips and tricks to help adolescents cope during the COVID19 pandemic Written by the adolescent medicine health providers at: CHU Sainte-Justine

3175, chemin de la Côte-Sainte-Catherine Montréal (Québec) H3T 1C5