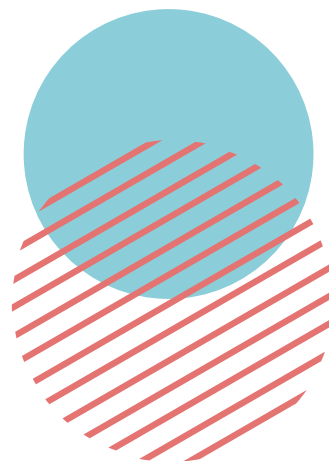




KORONA JA MINÄ

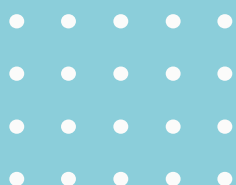
HUS lastenpsykiatria
Psykologit Sanna Hemnell ja Linda Schauman

Kuten varmaan olet jo huomannut niin sosiaalinen media, kuin kaikki muutkin tiedotusväylät ovat täynnä uutisia ja juttuja koronaviruksesta eli Covid-19 –viruksesta.



Tavanomainen arkemme on mullistunut muutamassa viikossa täysin. Koulut ovat sulkeneet ovensa, harrastukset on peruttu ja kontaktejakin muihin pitäisi vältellä. Kaikki tämä aiheuttaa meille monenlaisia ajatuksia ja tunteita. Voit olla huolissasi sairastumisesta, läheisen sairastumisesta tai jopa kuolemasta. Voit olla harmissasi tai kiukustunut kivojen asioiden peruuntumisesta. Voit olla stressaantunut siitä, että joudut selviytymään itseksesi koulutehtävistä.

Puhumattakaan siitä, ettet saa tavata ystäviä kuten aikaisemmin, ärsyttää varmasti. Kaikki nämä tunteet ovat ymmärrettäviä ja ne pitää sallia. Mutta ei kuitenkaan ole hyvä jäädä niihin jumiin tai uppoutua niihin koko päiväksi. On edelleen paljon mukavia asioita mitä voit tehdä. Sitä paitsi voisi olla parempi mieltää ohjeistettu sosiaalisen eristäytyminen ennemmin fyysisenä etäisyyden ottona. On edelleen tärkeää, tässä tilanteessa jopa aiempaa tärkeämpää, pitää yhteyttä muihin erilaisten viestintäsovellusten kautta.



**Ota seuraavilta
sivuilta talteen
vinkkejä miten voit
helpottaa oloasi!**





Luo itsellesi päiväohjelma

- ✖ Arjen mullistuttua, on tärkeää pitää kiinni tietyistä tavoista ja tarvittaessa luoda itselleen uusia rutiineja. Rutiineista kiinni pitäminen lieventää stressiä.
- ✖ Nouse ylös tiettyyn aikaan, etenkin arkaamuisin ja vaihda yövaatteet päivävaatteisiin. Muista syödä aamupala.
- ✖ Noudata koululta saamaasi päiväjärjestystä. Koulutehtävien tekeminen voisi olla hyvä aloittaa heti aamusta, ja ne hoidettuasi sinulle jää sitten loppupäivä aikaa kivoille asioille eivätkä kouluasiat paina mieltä. Lopussa löydät mallin viikko-ohjelmasta, jota voit hyödyntää ja muokata oman koulusi aikataulun mukaisesti.
- ✖ Harrastusten ja tavanomaisten aktiviteettien jäädessä pois, voi sinulle jäädä ylimääräistä aikaa. Kehitä itsellesi jokin hauska projekti. Onko jotain mitä olet pitkään halunnut tehdä tai opetella jokin uusi taito, mutta et ole ehtinyt?



Pidä yhteyttä kavereihin ja läheisiin

- ✖ Eristäytyminen voi herkästi vaikuttaa mielialaasi.
- ✖ Yhteyden pitäminen ja omien ajatusten sekä kokemusten jakaminen muiden kanssa on tosi tärkeää.
- ✖ Onneksi meillä on Wifi ja monia eri sovelluksia joiden avulla voimme olla yhteydessä niin kavereihin kuin sukulaisiin. Käytä Facetimea, Skypeä, Zoomia tai Whatsappia tai mikset kirjoittaisi, vaikka sähköpostia mummulle.
- ✖ Muista kuitenkin myös pitää taukoa ruudulla olemisesta!





Huolehdi säännöllisestä unesta, syömisestä ja liikkumisesta

- ✗ Riittävästä nukkumisesta, terveellisestä syömisestä sekä liikkumisesta huolehtiminen on aina tärkeää. Tällaisessa ahdistavassa poikkeustilanteessa tämä korostuu kuitenkin entisestään.
- ✗ Pyri aina heräämään ja mene nukkumaan samoihin aikoihin. Älä ota puhelinta sängyn viereen.
- ✗ Syökää yhdessä perheen kanssa. Voitte vaikka suunnitella viikon ruokalistan yhdessä. Pitäkää teemailta, voitte vaikka arpoa minkä maan ruokiin ja kulttuuriin tutustutte sillä viikolla.
- ✗ Käy joka päivä ulkona, pitäen kuitenkin turvallista etäisyyttä muihin. Voisit valita, vaikka yhden kaverin ketä tapaavat ja käytte yhdessä ulkoilemassa säännöllisesti. Et voi kuitenkaan joka päivä vaihtaa kaveria, sillä näin riski saada koronatartunta kasvaa. Kaveriporukoissa ei ole hyvä olla.

Rajaa pandemian seuraamista

- ✗ Korona pandemia ja sen aiheuttamat rajoitukset aiheuttavat varmasti huolta ja epävarmuutta. Sosiaalinen media on täynnä tarinoita ja jaettuja uutisia Koronasta. Vaikka näiden tarkoitus on hyvä, voivat ne sisältää väärää informaatiota. Ja lisäksi niiden jatkuva seuraaminen aiheuttaa jo itsessään ahdistusta.
- ✗ Tarkista aina, että tieto on luotettavasta lähteestä. Hyviä tiedonlähteitä ovat esim. THL:n nettisivut ja Yle-uutiset. Voit myös tarkistaa asian vanhemmilta.
- ✗ Jos huomaat jatkuvasti käyväsi katsomassa ajankohtaista tilannetta, voi olla hyvä asettaa itselleen tietty ajankohta päivästä, milloin tarkistat tilanteen.



Selviä perheen kanssa

- ✖ Monissa perheissä vanhempi/ vanhemmat tekevät etätöitä ja muutkin sisarukset voivat olla kotona, joten tunnelma saattaa herkästi kiristyä, kun vietämme niin paljon aikaa yhdessä.
- ✖ Voi olla hyvä sopia oman ajan pitämisestä. Muista, että myös vanhempasi hyötyvät omasta hengähdyshetkestä.
- ✖ Keksikää kivaa tekemistä yhdessä. Pelatkaa lautapelejä, opeta äiti pelaamaan Fortnitea, tehkää piknik lähimetsään, leipokaa tai tehkää vaikka oma blogi.
- ✖ Nyt kun koko perhe on kaiken aikaa kotona, on tärkeää yhdessä huolehtia kotitöistä. Teethän oman osuutesi, näin vanhemmillesi jää enemmän aikaa tehdä kivoja juttuja kanssasi tai auttaa koulutöissä.

Pidä huoli mielen hyvinvoinnista

- ✖ Puhu ajatuksista ja huolistasi muille. Usein jo huolen ääneen sanominen toiselle helpottaa ja voit saada toisenlaista näkökulmaa asiaan. Lisäksi voi olla helpottavaa huomata, että myös muilla voi olla samanlaisia ajatuksia.
- ✖ Joskus omalle vanhemmalle puhuminen voi tuntua vaikealta tai vanhempi voi olla töiden takia kovin stressaantunut. Tällöin voit totta kai soittaa jollekin tutulle aikuiselle tai olla yhteydessä johonkin auttavaan tahoon.
- ✖ Jos huomaat huolen valtaavan mieltäsi, keksi jotain hauskaa tekemistä ikävien ajatusten katkaisemiseksi. Katso elokuva, mene saunaan tai ota vaahtokylpy, askartele tai tee vaikka koruja tai lue kirjaa.
- ✖ Voit kokeilla erilaisia rentoutus- ja hengitysharjoituksia. Hyviä löytyy esim. Mieli ry sivuilta ja Chillaa-sovelluksesta.

AUTTAVIA TAHOJA

MLL:n lasten ja nuorten puhelin: 116 111
Lasten ja nuorten chat Nuortennetissä:
<https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin/lasten-ja-nuorten-chat/>
Poikien puhelin: 0800 94884
Sekasin-chat: <https://sekasin247.fi/>
Mielenterveystalo:
www.mielenterveystalo.fi Virtuaaliapuri
Milli vastailee kysymyksiin 24h. Chat-palvelu HUS Psykiatrian asiantuntijoiden kanssa ma-to klo 12-16 ja pe 12-15.

[illegible]