

Recomendações para o Bem-Estar e Saúde Mental das Pessoas Jovens em Desconfinamento



#SERJOVEMEMCASA



“Cuida-te +, porque nenhum/a jovem é saudável sem saúde mental”

- ✓ Faz o que pode ajudar-te: mantem as tuas rotinas, faz exercício regularmente, e alimenta-te de forma saudável
- ✓ Realiza atividades que te deem prazer, que te entretenham ou que sejam divertidas, mantem contacto com amigos e familiares ainda que à distância
- ✓ Cria um momento de relaxamento diário. Sempre que os pensamentos negativos ou os comportamentos exagerados surgirem, diz STOP em voz alta e faz uma atividade simples que te dê prazer e aumente o teu bem-estar (por ex. ouvir música, ligar a um amigo, cozinhar)
- ✓ Continua a fazer o que tens nas tuas mãos para controlar e diminuir a tua ansiedade (cumprir as regras de higiene, a etiqueta respiratória, o uso de máscara em locais fechados – transportes, lojas, supermercados - onde é provável maior afluxo de pessoas e o distanciamento físico)
- ✓ Por outro lado, lembra-te: as recomendações são todas para cumprir rigorosamente, mas sem exagero. Por exemplo: lavar as mãos frequentemente não significa lavar as mãos de cinco em cinco minutos, nem ficamos mais protegidos/as por lavarmos as mãos durante longos minutos.





Confia em ti e na tua capacidade para lidar com situações difíceis. Não é, com certeza, a primeira vez que passas por uma situação difícil na tua vida. O que fizeste e que estratégias utilizaste? Usa as que ajudaram ou adapta-as à situação presente, provavelmente ser-te-ão úteis.



Imagina o futuro de forma positiva. Pensa na forma como te vais sentir quando isto tudo terminar, na capacidade de adaptação que demonstraste, nas mudanças que fizeste, nas competências que desenvolveste, na tua criatividade para manter as rotinas e evitar o aborrecimento, na forma como as tuas relações com aqueles que te rodeiam saíram fortalecidas. Encara esta experiência como uma oportunidade de crescimento individual.

Se não consegues manter o seu funcionamento habitual e ter prazer em atividades de lazer, se sentes dificuldade em dormir ou adormecer, se te parece que comes mais ou menos do que é habitual, se tens dificuldade em prestar atenção a outros assuntos não relacionados com a COVID-19, se te sentes profundamente triste, se tens vontade de consumir álcool ou outras substâncias em excesso, se estás mais irritado/a ou agressivo/a do que é habitual, procura ajuda num dos Gabinetes de Saúde Juvenil do programa Cuida-te +.

