

## Till dig som Ungdom gällande coronaviruset

Du kanske känner dig rädd och oroad av det som händer med Corona-viruset. Eller kanske är det tvärtom, du kanske inte alls är oroad av situationen, vilket är vanligt det också. Hur det är för en viss person är svårt att veta och hur det är för just dig kan bara du veta.

Känslan av att världen inte längre är en trygg plats kan göra att du känner dig extra sårbar just nu. Du kanske är orolig för din egen del eller någon du tycker om och för hur viruset kommer att påverka ditt liv. Ibland kanske du har överklighetskänslor, att detta inte händer dig eller så känner du att du är mer aktiv och rastlös. För en del kan inte det inte vara lika lätt att lyssna till andra och att komma ihåg det andra säger. Du kanske inte klarar av saker du tidigare lärt dig samtidigt kanske du är mer irriterad och arg. Du kanske är mer hatisk gentemot dig själv eller mot andra än du brukar vara. Du kan även tappa lusten och intresset för saker du tidigare tyckt om. Vissa ungdomar kan ha skuld-känslor för något de gjort eller inte gjort vid en händelse som denna. Tron på att bra saker kan hända eller att det finns en framtid att planera för kan också försvinna för en tid.

Varken du själv eller andra runt omkring dig kanske känner igen hur du tänker eller beter dig just nu. Allt det som beskrivits är normala reaktioner på det som händer och de kommer att gå tillbaka när det blir som vanligt igen.

Just nu kan det vara svårt att veta hur det kommer att bli men under tiden kan du ha nytta av följande:

### **Prata med någon vuxen om hur du tänker och känner**

Även om det är normalt att känna sig orolig är det viktigt att du berättar om det du känner och tänker för en vuxen person. Att dela tankar, frågor och känslor med någon hjälper, liksom att tillsammans stå ut med all ovisshet som finns i den här situationen. Men det är mycket viktigt att du pratar med en person som du litar på, en förälder, en lärare, en granne eller någon annan vuxen t.ex. någon som har det som yrke att hjälpa andra i den här situationen. Men prata bara när det känns bra för dig, andra får se till att de är tillgängliga när du vill prata. För det viktiga är att de finns där och att de lyssnar även om de inte har råd att ge eller svar på alla frågor. Om andra uppmanar dig att prata när det inte passar dig så be om att få återkomma. Och kom ihåg att du inte behöver prata med någon som du inte vill öppna dig för.

### **Skaffa information**

Att man får veta vad som händer vid en händelse som denna vet man är mycket viktigt och att den information man får är bekräftad. Fråga om det du inte känner till för andra kanske inte vet vad just du har hört om coronaviruset. Det är speciellt viktigt att du får nyligen bekräftad information då denna händelse innebär att informationen både är grundläggande och nyligen inkommen. Exempel på grundläggande information är att du skall tvätta dina händer, att du skall undvika äldre personer och att du skall hosta och nysa i armvecket. Ny bekräftad information kommer dagligen i hur detta påverkar världen i stort.

Att skaffa sig information kan ge en känsla av kontroll, men försök vara källkritisk då du kan bli extra orolig av felaktig information. Allt som sprids i sociala medier är inte sant och många rykten är i omlopp. Du kan inhämta information från myndigheternas webbsidor, 1177 Vårdguiden eller från vuxna i din närhet.

Ta en paus från sociala media om du känner att det blir för mycket. Försök hitta på något att göra som får dig att tänka på annat. Gå på en promenad, prata med en kompis, titta på en film, lyssna på musik eller något annat som du tycker om att göra.

Det är också väldigt viktigt att du förstår den information du får ta del av. Upprepa gärna det andra säger till dig som ett sätt att undersöka på vilket sätt du har uppfattat informationen.

### **Gör det du brukar**

När mycket är osäkert och ovisst hjälper det att hålla sig till dina vanliga rutiner. Försök att få dina dagar att vara så lika ditt vanliga liv som möjligt. Gå upp, ät och sov på de tider du brukar göra det. Fysisk aktivitet av olika slag kan också vara bra och andra sätt som du kan använda dig av om du känner dig orolig är att teckna, skriva ner hur du känner, titta på en film, spela musik eller prata med en kompis.

### **Tillåt dig att vara nära**

Under en period kan det vara extra viktigt med närhet. Just nu får du ju inte kramas men det går att vara nära varandra på annat sätt t.ex. man kan vara nära varandra genom att titta på samma film. Det kan vara bra att du tillåter dig att "vara liten" igen, i alla fall under korta stunder, för att tanka ny energi. Om du märker att du inte klarar saker du fixar i vanliga fall, låt det vara så ett tag, dina förmågor kommer att komma tillbaka igen.

### **Om du behöver vara hemma ett tag**

Om du behöver vara hemma en period av någon anledning t.ex. för att du blir sjuk med feber och hosta eller för att skolan bestämmer om distansundervisning/ stängning är det extra viktigt att du tar hand om dig på olika sätt. Prata med din familj om hur ni skall göra och vad ni tänker och känner. Fundera på vad du i så fall skulle vilja göra för att må så bra som möjligt och hur du ska hålla kontakten med äldre släktingar och vänner.

### **Det kommer att gå över**

Coronaviruset har gjort att vi nu har en mycket orolig situation i Sverige och hela världen. Det kommer att gå över. Det kommer att bli som vanligt igen, även om ingen riktigt vet hur lång tid det kommer att ta.

### **Sök hjälp i tid**

Samtidigt som detta hänt befinner du dig i en viktig utvecklingsfas och vid starka eller långvariga reaktioner, som påverkar ditt liv i hög grad, kan du behöva hjälp av professionella utanför familjen. Vid behov kan du eller dina föräldrar/vårdnadshavare prata med Elevhälsovården i skolan, Primärvården eller Barn- och ungdomspsykiatrien.