

Ομάδα Εργασίας Covid-19 για αντιμετώπιση των επιπτώσεων της πανδημίας στους νέους

Εισηγήσεις στον τομέα της υγείας & της ψυχικής υγείας των νέων:

1. Διοργάνωση βιωματικών, διαδικτυακών εργαστηρίων και ομάδων στήριξης για ενδυνάμωση των ψυχο-συναισθηματικών δεξιοτήτων και ψυχολογική στήριξη των νέων, σε ομαδικό ή ατομικό επίπεδο.
2. Διοργάνωση διαδραστικών ζωντανών εκπομπών στα ΜΚΔ, για την ενημέρωση και προώθηση συζητήσεων για τρόπους αποκατάστασης της υγείας και πρόληψη ασθενειών με φυσικό τρόπο (π.χ. δωρεάν μαθήματα yoga, μαθήματα ενσυναίσθησης, μαθήματα καταπολέμησης του άγχους και της κατάθλιψης κ.α.).
3. Δημιουργία προκλήσεων/challenges στα ΜΚΔ για τους νέους/ες σχετικά το τι τους δίνει χαρά και τους κάνει ευτυχισμένους μέσα σε αυτή την δύσκολη περίοδο που διανύουμε, για τη διατήρηση της θετικής σκέψης.
4. Πρακτικές συμβουλές για διατήρηση της ψυχικής υγείας, στην περίοδο εγκλεισμού. Αναφέρεται, ως παράδειγμα, η δημιουργία ενός πρακτικού οδηγού από την Ισπανία, στο οποίο συλλέγονται σκέψεις και συμβουλές για το πώς μπορεί να αισθάνονται οι νέοι κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου και πώς να το αντιμετωπίσουν. Δίνονται ιδέες για το πώς μπορεί να γίνει ο εγκλεισμός ευκολότερος αλλά και πώς να διατηρηθεί η ψυχική υγεία. Η ίδια υπηρεσία εξέδωσε επίσης οδηγό για youth-workers, ο οποίος παρουσιάζει κάποιες πρακτικές συμβουλές για το πώς οι youth workers μπορούν να βοηθήσουν τους νέους να αντιμετωπίσουν τις συνέπειες της πανδημίας, μένοντας ενεργοί και θετικοί.
5. Παροχή έγκυρης ενημέρωσης σχετικά με τον COVID-19 και μέτρα για το πώς θα αποφευχθεί η διάδοσή του, μέσω διαδικτυακών ζωντανών συζητήσεων για επίλυση των αποριών. Στη Σκωτία, διενεργήθηκε διαδικτυακή συνέντευξη με τον πρωθυπουργό της χώρας για απάντηση ερωτημάτων για θέματα σχετικά με την πανδημία αλλά και άλλων θεμάτων που αφορούν τους νέους. Για την προώθηση των πληροφοριών και των μηνυμάτων χρησιμοποιήθηκαν influencers.
6. Εκπαίδευση στην παροχή Ψυχολογικών Πρώτων Βοηθειών.
7. Δημιουργία διαδικτυακής πλατφόρμας για εργαστήρια ψυχολογικής υποστήριξης, ψηφιακά προγράμματα, εικονικούς ομίλους, σεμινάρια, εκπαιδευτικά εργαλεία και διαδικτυακές συνομιλίες για να μπορέσουν οι νέοι να θέσουν τα ερωτήματά τους αλλά και να μοιραστούν τις σκέψεις τους.