

# GEÐHEILSA BARNNA OG UNGMENNA Á TÍMUM COVID 19

---

Steinunn Anna Sigurjónsdóttir sálfræðingur





# SÍÐUSTU METRARNIR

## Ekki snúa sólahringnum við

- Líka yfir jólin
- Vekið unglíngana helst ekki seinna en 9-10 á virkum dögum, 10-11 um helgar

## Haldið í virkni hjá heimilisfólki

- Gerið skemmtilega hluti
- Gerið það sem þarf að gera
- Hreyfing
- Samvera

## Leitið að fjölbreytni

- Hafið þið prófað að hámhörfa seríu á Netflix?

#adulding

# OG HVAD SVO?

---

"I don't feel very much like Pooh today," said Pooh.



"There, there," said Piglet.

"I'll bring you tea and honey  
until you do."

# YNGSTU BÖRNIN (CA. 10 ÁRA OG YNGRI)

Eru mest í núinu

- sjálfmiðaðri

Eirðarleysi við inniveru

Líklegri til að ná sér hratt á strik eftir að Covid er gengið yfir

- Ef aðstæður heima við eru viðunandi

Spáið meira í að koma ykkur í lag og setja inn rútínur

- Háttatími – notaleg svefnrútína
- Matmálstímar – hollur matur, samvera án snjalltækja
- Súrefnisgrímuna á fullorðna fólkið



# SEINNI ÁR BERNSKU OG UNGLINGARNIR



Meiri áhrif á nám

- Farið yfir námsstöðu ef þarf, ræðið við kennarann, búið til áætlun
- Manstu hvencær þú lærðir að hjóla?
- Veistu til hvers próf eru?

Meiri áhrif á vinamálin, sérstaklega þau sem lentu ekki í hólfi með vinum sínum

- Farið yfir stöðuna með þeim, talið við kennara eða foreldra ef þarf

Afleiðingar minni virkni eru þreyta, slen, depurð, áhugaleysi og/eða pirringur

- Komið þeim aftur af stað með tómsundur
- Aukið virkni úti við
- Virkjið ykkur sjálf og takið þau með

Náið tókum á háttatíma, setjið inn rólegt andrúmsloft á kvöldin

- Takið tækin af þeim 1-2 klst fyrr

Sama gildir um foreldrana hér

- Komið ykkar málum í lag,
- Fáíð aðstoð ef þarf

# UNGMENNIN (16+)

Sennilega mest áhrif hjá þessum aldurshóp

## Andleg líðan

Ungmenni með sögu um þunglyndi gætu verið í aukinn hættu á bakslagi.

Ungmenni með félagskvíða gætu hafa liðið betur í Covid 19 en átt erfitt með að stíga aftur inn í gömlu rútínuna.

Fleiri geðraskanir eins og þráhyggja árátta, almenn kvíðaröskun og heilsukvíðaröskun gætu hafa versnað og þurft meðhöndlunar.

## Passa svefntíma

Aðstoðið þau við að koma sér aftur í gírinn

Nám eða vinna

"Rivers know this: there is no hurry. We shall get there some day."



# UNGMENNIN (16+)

## Talið við þau og fylgist með þeim

- Eru þau að byrja aftur að gera allt sem þau voru vön að gera fyrir Covid?
- Ef ekki, hvers vegna?
- Hvernig standa þau námslega?

## Vekið von og normaliserið að þetta taki tíma

- Bakslög og erfiðleikar eru hluti af lífinu
- Hafið í huga að þau eiga oft erfitt með að horfa fram á við og sjá fyrir sér að aðstæður í lífi þeirra eða líðan þeirra geti batnað þegar þau eru illa stödd félagslega eða námslega
- Passa að þau ofhugsi ekki mikilvægi þess að klára á „réttum“ tíma eða haldi að ALLIR jafnaldrar þeirra séu með allt á hreinu

## Verið fyrirmyndir og til staðar sem foreldrar

- Þau sjá og taka til sín hvernig þið rísið á fætur upp úr Covid, hvernig þið talið o.s.frv.
- Látið þau finna að þau hafi stuðning en gerið kröfur til þess að þau komist af stað aftur

## Munið mikilvægi félagslegs stuðnings

- Fjölskylda, vinir, skóla- og vinnufélagar eru okkur öllum nauðsyn

