

# Hollráð – hlúð að heilsu

Höfundur er **Bergljót Gyða Guðmundsdóttur**, sálfræðingur og aðjunkt við Menntavísindasvið.



Flest okkar hafa orðið ápreifanlega vör við útbreiðslu COVID-19 sýkingarinnar og samfélagslegar afleiðingar hennar. Mörg okkar finna fyrir mikilli óvissu í þessum aðstæðum og því eðlilegt að fólk á öllum aldri, ekki síst börn og ungmenni, finni fyrir vanlíðan, til dæmis depurð og/eða kvíða. Mikilvægt er að hafa það hugfast að ástandið er tímabundið og mun ekki vara að eilífu. Almannavarnir og íslensk yfirvöld hafa vísindi og bestu mögulegu þekkingu að leiðarljósi við að tryggja öryggi, heilsu og velferð okkar allra. Um leið er gott að minna sig á að við getum öll lagt okkar af mörkum við að tryggja velferð og heilsu okkar sjálfra og um leið annarra. Það á ekki síður við um andlega heilsu en líkamlega.

Fyrir foreldra og aðstandendur barna og ungmenna er gott að hafa eftirfarandi í huga:

- Sýnum yfirvegum og hlúum að eigin geðheilsu og líðan. Börn og ungmenni eru næm og yfirleitt fljót að átta sig á því þegar okkur fullorðna fólkinu líður illa. Ef við, fullorðna fólkið, náum að halda ró okkar er líklegra að börnin geri það líka.
- Geðheilsa er órjúfanlegur þáttur góðrar heilsu. Þess

vegna skiptir máli að ná nægum gæðasvefni, nærast vel, hreyfa sig skynsamlega og halda áfram að rækta tengsl við fólkið sem okkur þykir vænt um, jafnvel með aðstoð tækninnar (t.d. í gegnum síma og/eða samfélagsmiðla). Það sama á við um börn og ungmenni.



▪ Dæmigerð athöfn innan heimilisins

Gerum okkar besta við að halda í dæmigerða rútinu, eins og aðstæður leyfa. Förum í háttinn og á fætur á sama tíma og áður, höldum í venjubundna matmálstíma, samverustundir og aðrar athafnir innan heimilisins, þótt þær séu e.t.v. með breyttu sniði.

- Gefum börnum og ungmennum færi á að spjalla við okkur um það sem liggur þeim á hjarta. Veitum þeim tíma og athygli, viðurkennum/staðfestum tilfinningar þeirra þannig að þau finni að við hlustum og skiljum og veitum þeim rými til að tjá sig, án þess að grípa strax til þess að veita ráðleggingar, segja þeim fyrir verkum og/eða vísa tilfinningum/hugsunum þeirra á bug sem órökréttum eða ástæðulausum. Um leið og barnið/ungmennið finnur að á það er hlustað og að tilfinningar þess eru virtar og viðurkenndar er auðveldara fyrir okkur að styðja barnið/ungmennið við að ná tökum á erfiðum tilfinningum og hugsunum.
- Svörum spurningum barna/ungmenna af heiðarleika og hreinskilni. Gætum þess jafnframt að taka mið af aldri

og þroska barna/ungmenna þegar við veitum þeim upplýsingar um ástandið í samfélaginu. Upplýsingaflæðið í þessum aðstæðum er nánast stöðugt og því miður er hættu á að misvísandi eða jafnvel rangar upplýsingar verði á vegi okkar. Stillum aðgengi barna/ungmenna að þessum upplýsingum í hóf og reynum að stemma stigu við rangfærslum, hræðsluáróðri og fordómum í garð annarra, s.s. fólks af öðrum uppruna, þeirra sem eru veikir, í einangrun eða í sóttkví.

- Leggjum áherslu á að það besta sem við gerum fyrir okkur sjálf og samfélagið í heild sinni er að virða fyrirmæli Almannaþingarinnar. Almennt hreinlæti og handþvottur eru þar ofarlega á blaði. Styðjum hvert annað og hughreystum, nýtum þau tækifæri sem gefast til samverustunda með okkar nánustu (með aðstoð tækninnar ef þörf krefur) og munum að öll él birtir upp um síðir.