HEMOT®
Helmet for EMOTions

UNIVERSITÀ di VERONA — Dipartimento di SCIENZE UMANE

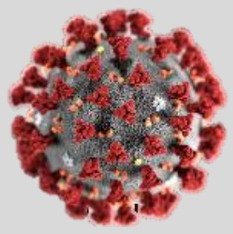
UNIVR IL SAPERE A COLORI

INTERNATIONELLT HOT MOT MÄNNISKORS HÄLSA:

RÅD FÖR ATT BEARBETA BARNS OCH UNGDOMARS KÄNSLOR

Coronavirus och internationellt hot mot människors hälsa – det här ör ord för vuxna som kan skrämma vem som helst, även barn och ungdomar. Här presenteras några sätt att hjälpa barn och ungdomar att förstå och hantera sina känslor.

VAD ÄR CORONAVIRUS?



Det är ett nytt slags virus som sprids runtomkring världen. Sjukdomen som orsakas av viruset kallas SARS-CoV-2.

VAD ÄR ETT INTERNATIONELLT HOT MOT MÄNNISKORS HÄLSA?

Det innebär en exceptionell händelse som hotar människors hälsa på olika håll i världen eftersom sjukdomen sprids och det behövs koordinerade åtgärder av olika länder och nationer.
På grund av spridningen av COVID-19 deklarerade Världshälsoorganisationen (WHO) ett internationellt hot mot människors hälsa i början av 2020.

HURDANA KÄNSLOR KAN VI UPPLEVA?

Vi kan känna…

RÄDSLA

SORG

ILSKA

Men det skulle vara bra att få fortsätta känna…

AVSLAPPNAD

GLÄDJE

HUR KAN VI HANTERA RÄDSLA, SORG OCH ILSKA?

LETA EFTER LÖSNINGAR

Gör INTE

× **Ge INTE upp**
- Sluta INTE leta efter lösningar.
- Tro INTE att du inte kan påverka situationen.

× **Försök INTE låta bli att tänka på det**
- Låtsas INTE att det inte finns ett hot mot hälsa.
- Lyssna eller tro INTE på rykten och skvaller.

Gör såhär

✓ **Gör en sak i taget**
- Gör små saker som har betydelse (som att tvätta händerna på rätt sätt och regelbundet).
- Lyssna och följ instruktioner från myndigheterna.

✓ **Skaffa bra information**
- Leta upp och läs information bara från pålitliga källor.
- Ge också korrekt och tydlig information till andra.

BE OM OCH GE STÖD

Gör INTE

× **Lägg INTE allt ansvar på andra människor**
- Klaga INTE för mycket.
- Drabbas INTE av panik.

× **Dra dig INTE undan andra människor**
- Försök INTE hålla allt inom dig.
- Var INTE självisk.
- Kapa INTE kontakter med andra människor.

Gör såhär

✓ **Acceptera och uttryck dina känslor**
- Berätta för andra hur du känner.
- Försök hållas lugn.

✓ **Be om hjälp och hjälp andra**
- Hjälp och lugna ner andra omkring dig.
- Samarbeta med andra.
- Håll kontakt med vänner och familjemedlemmar åtminstone med telefon och internet.

GÖR SÅHÄR

Gör INTE

× **Tänk INTE hela tiden på negativa saker**
- Tänk INTE för mycket på hotet mot hälsa.
- Tänk INTE att åtgärder (som karantän) skulle vara onödiga.

× **Låt INTE bli att följa säkerhetsinstruktioner**
- Bryt INTE mot regler från Folkhälsomyndigheten (Sverige) eller THL (Finland).
- Skyll INTE på andra.

Gör såhär

✓ **Ta dig tid att tänka på annat**
- Fokusera på något annat och aktivera dig (till exempel med hobbyer, lek och studier).
- Kom ihåg att också tänka på positiva saker och saker som gör dig glad.

✓ **Anpassa dig och hitta nya sätt att göra saker**
- Vid behov lär dig göra saker annorlunda.
- Kom ihåg: att följa instruktioner skyddar allas hälsa.

*Det finns många sätt att **hantera känslor som rädsla, sorg och ilska**.*
Vissa sätt fungerar bättre i vissa situationer än andra, och man kan alltid komma på nya sätt!

Created by Daniela Raccanello, Giada Vicentini, Roberto Burro, Veronica Barnaba, Emmanuela Rocca, and Erminia Dal Corso
HEMOT® (Helmet for EMOTions, www.hemot.eu), Department of Human Sciences, University of Verona
Illustrated by Elisa Ferrari – Swedish version edited by Henrik Husberg