

NÁVRHY A INŠTRUKCIE PRE STARŠÍCH ĽUDÍ

Je normálne sa báť; strach, ktorý nás vedie k tomu, že sa riadime pokynmi lekára – napríklad nechodiť von a izolovať sa – nás chráni:

VYPOČUJTE SI TOTO

V týchto dňoch sa môžete cítiť izolovaní alebo opustení, môžete cítiť osamelosť, úzkosť, podráždenosť alebo zmätok a môžete mať myšlienky, ktoré sa vám stále vracajú. Takto vaša myseľ reaguje na stres. Chceli by sme vám vysvetliť, že vás požiadali, aby ste zostávali doma, pretože tým môžete pomôcť sebe aj iným. Presné dodržiavanie pokynov vám umožní pomôcť priateľom, príbuzným a tiež zdravotníkom, ktorí pracujú pre ľudí, ktorí pomoc najviac potrebujú.

Informácie sú dôležité. Je lepšie sledovať len inštitucionálne zdroje, ako je *Svetová zdravotnícka organizácia*.

Postupujte v súlade s hygienickými postupmi, ktoré odporúčajú inštitúcie a zdravotný systém vašej krajiny.

Môžete sa cítiť:

Izolovaní alebo opustení

Osamelosť

Podráždenosť

Zmätok

Úzkosť

Myšlienky, ktoré sa stále vracajú

Všetko toto sú normálne reakcie na stresovú situáciu, v ktorej teraz žijeme s hrozbou koronavírusu.

Vypnite televízor, rádio a internet. Vyberte si len jeden alebo dva okamihy denne, mimo hodín spánku, kedy budete sledovať správy.

Zachovajte svoju rutinu v najväčšej možnej miere. Keď sa niečím zamestnáte, znížite tým napätie. Napríklad, ak máte radi varenie, pokračujte v príprave tradičných jedál, štrikujte, čítajte knihy, upratujte si doma alebo si umyte auto.

Fyzická aktivita. Niektoré jednoduché cvičenia vám môžu pomôcť oddýchnuť si a zaspať.

Jedzte čo najpravidelnejšie.

Rozprávajte sa a strávte čas s rodinou a priateľmi. Môžete komunikovať rôznymi spôsobmi! Spýtajte sa, ako uskutočniť videohovor alebo ako používať WhatsApp ľudí, ktorí vedľa, ako to urobiť.

Porozprávajte sa o svojich obavách, problémoch a pocitoch s niekým, komu dôverujete. Vyberte si ľudí, s ktorými môžete byť v pozitívnom kontakte. Pozitívne emócie pomáhajú.

Rozprávajte s ostatnými. Povedzte svojim vnúčatám o svojom detstve, ako ste trávili čas bez tabletu, videohier a internetu.