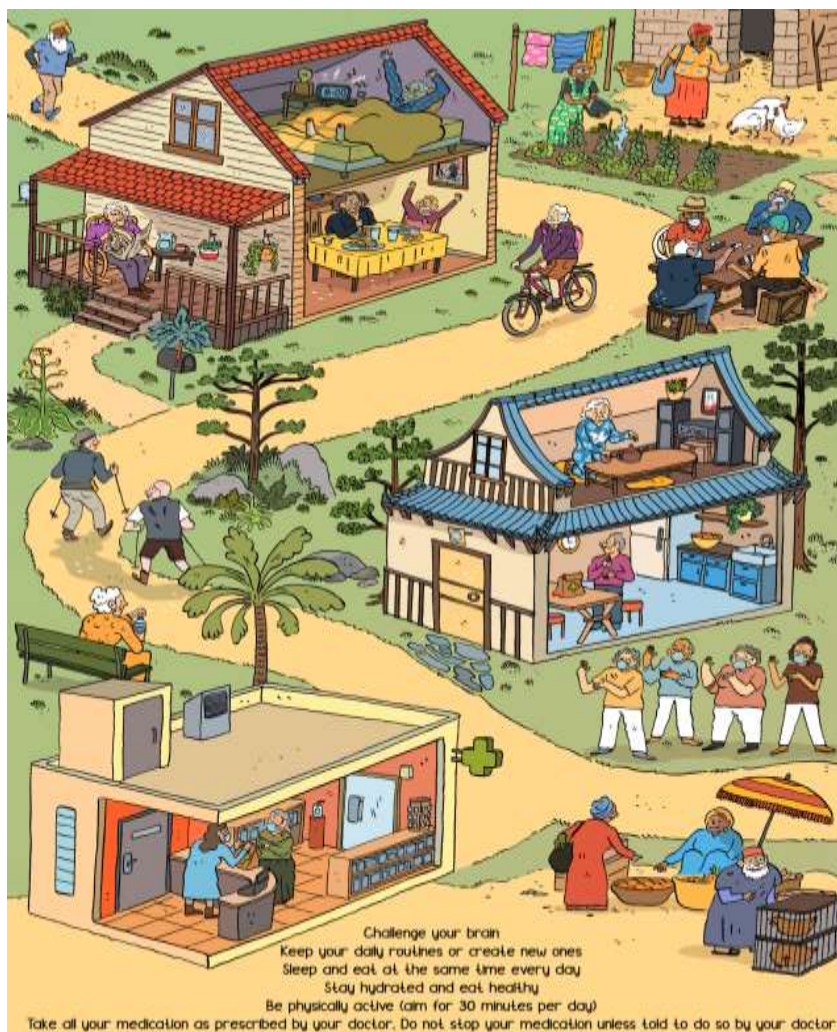


„ŽIŤ S DOBOU“

Psychosociálna podpora seniorov počas pandémie Covid-19

1. Ako môžem zostať zdravý?



Trénujte si myseľ. Stimulujte a udržiavajte ju v činnosti (lúštite krížovky, vyplňte sudoku, učte sa cudzí jazyk, poskladajte si puzzle...)

Dodržiavajte svoj pravidelný denný režim alebo si vytvorte nový.

Spite a stravujte sa pravidelne v rovnakom čase každý deň.

Stravujte sa zdravo a vyvážene, pite dostatok tekutín. Konzumujte zdravé a obmedzte nezdravé potraviny. Nefajčite a obmedzte pitie alkoholu.

Snažte sa každý deň venovať aspoň 30 minút nejakej fyzickej aktivite, najlepšie na čerstvom vzduchu.

Berte pravidelne lieky, ktoré vám predpísal lekár, neprestaňte s užívaním, kým to lekár neschváli. Absolvujte pravidelné preventívne prehliadky.

2. Čo môžem urobiť pre zlepšenie nálady?



Dodržiavajte denný režim, zaradte do neho zaujímavé aktivity, na ktoré sa tešíte. Zapájajte sa do komunitných aktivít.

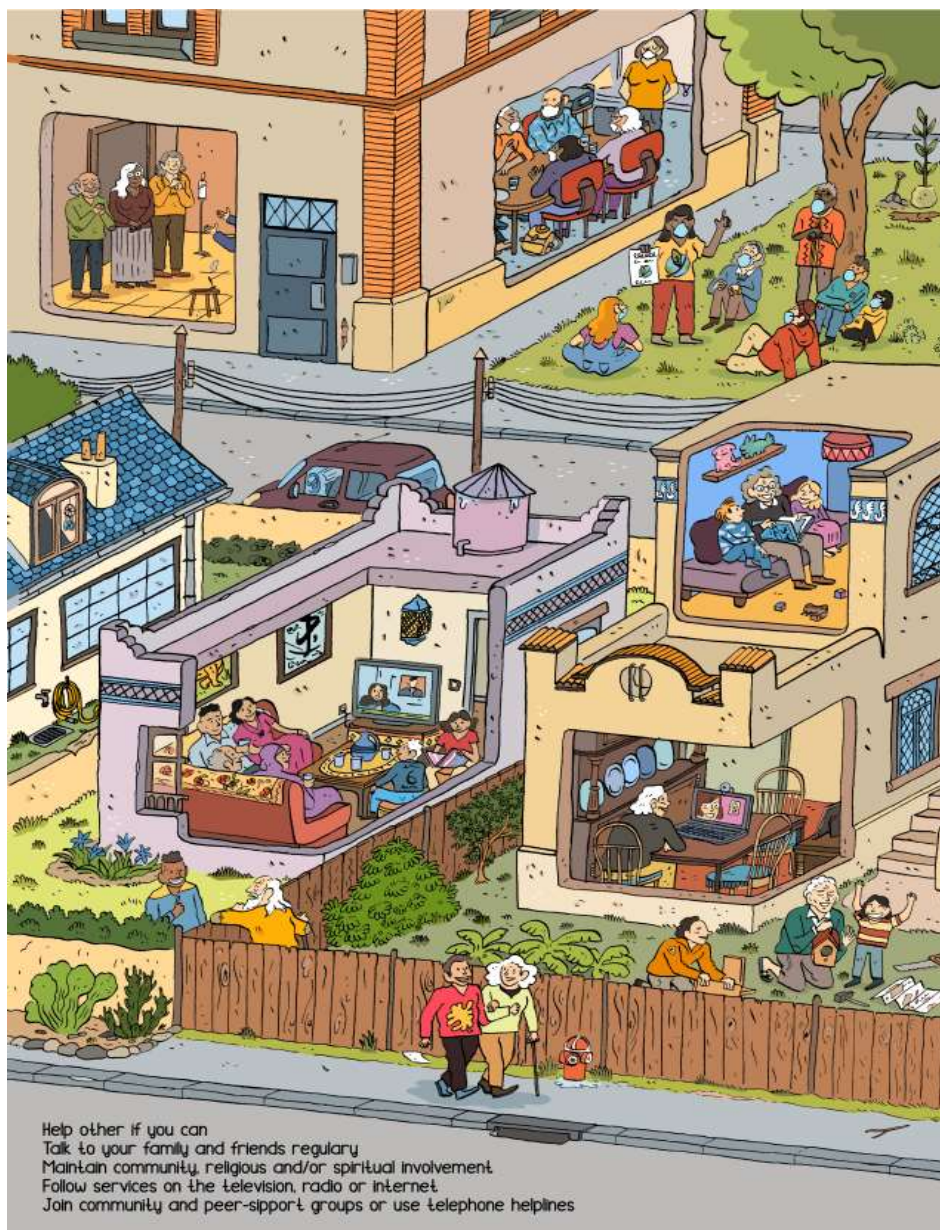
Budte v kontakte so svojou rodinou a priateľmi.

Sústredte sa na aktivity, ktoré vás rozptýlia, upokojia alebo rozveselia a zaradte ich do svojho denného režimu.

Vyskúšajte meditáciu, relaxáciu alebo dychové cvičenia, ktoré pomôžu uvoľniť napätie a pomáhajú navodiť stav pokoja a pohody.

Ukrývate v sebe veľkú silu a múdrosť, podelte sa s tým.

3. Ako môžem byť spojený so svojou rodinou a komunitou?



Ak len trošku môžete pomáhať a zaujímate sa o iných.

Pravidelne komunikujte so svojou rodinou a priateľmi.

Zostaňte aktívny vo svojej komunite, cirkvi, kostole alebo zbore.

Zapojte sa do nejakej aktivity alebo menšej skupiny vo svojej komunite, kostole alebo v zbore.

Využite on-line alebo telefonickú možnosť spojenia.

Sledujte bohoslužby v televízii alebo on-line.

4. Kde môžem získať pomoc ak ju potrebujem?

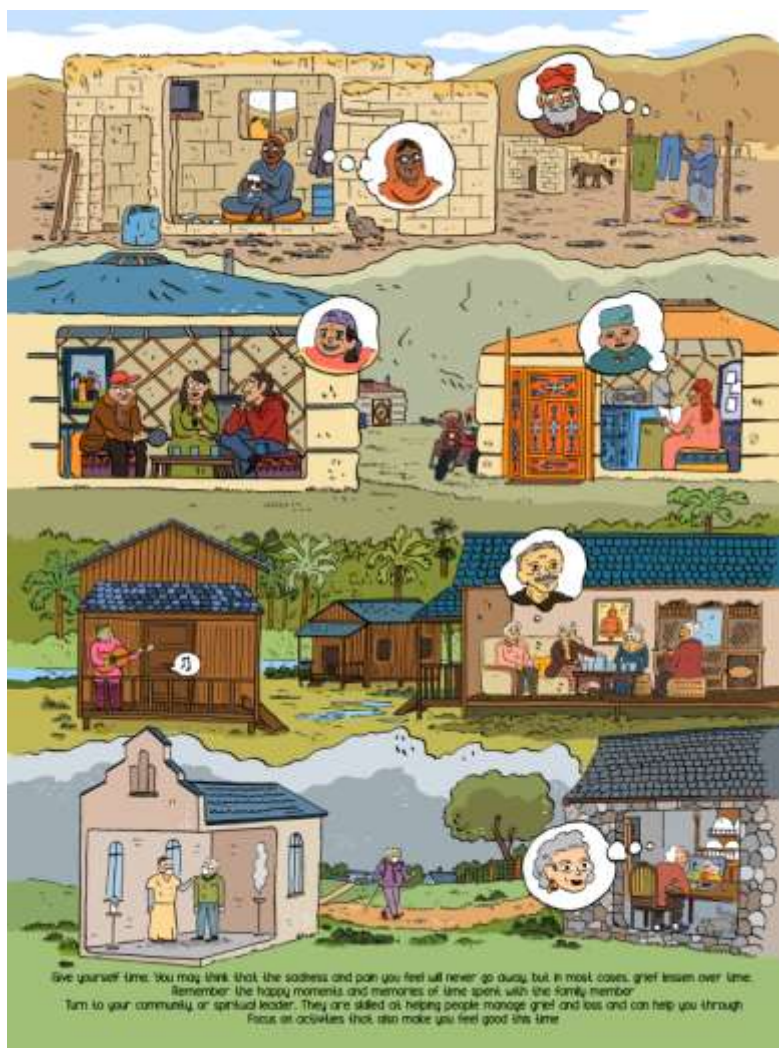


Kontaktujte odborníka – lekára, psychológa alebo sociálneho pracovníka, ak počas viacerých dní za sebou prežívate stres, úzkosť alebo strach.

Požiadajte o pomoc svoju rodinu, priateľov.

Obráťte sa na vašu komunitu, na svojho farára alebo pastora. Je prirodzené, že občas cítime strach, obavy alebo sa cítime osamelý, môže nám však pomôcť, keď sa o tom porozprávame.

5. Ako sa môžem vyrovať so smútkom?



Dajte smútku čas. Častokrát sa nám zdá, že smútok a bolesť, ktorú prežívame sa nikdy neskončí, ale čas zmierňuje rany.

Spomeňte si na šťastné chvíle so svojou rodinou, priateľmi a sústredte sa na pekné spomienky.

Obráťte sa na sociálneho pracovníka, psychológa, farára alebo pastora, ktorí vedia, ako pomôcť, keď prežívate ťažké chvíle.

Sústredte sa na aktivity, ktoré vás tešia a robia vám radosť.

Zdroj: ÚVZ SR, mhps.net