

# Як впоратися зі стресом людям літнього віку під час пандемії **COVID-19?**



## Емоційна підтримка

Ми можемо по-різному реагувати на стресові ситуації. Цілком природно відчувати страх або тривогу, розгубленість чи роздратування, почуття самотності або безпорадності.

Тому маємо бути уважними до себе й, у разі потреби, звертатися за підтримкою. Розділіть свої переживання з людьми, яким довіряєте, які можуть вас вислухати, зрозуміти, втішити або підбадьорити.

Якщо не маєте домашнього улюбленця, але в змозі його утримувати, можливо, це слухна нагода додати собі позитивних емоцій.



Спілкуйтеся з рідними і близькими телефоном або через мережу Інтернет, зустрічайтеся на вулиці з дотриманням безпечної дистанції.

Звертайтеся до дітей, онуків або друзів чи сусідів по допомогу. Ви будете приємно здивовані їх готовністю допомогти. Втім, про ваші особисті потреби вони мають дізнатися від вас.

**Піклуйтеся про себе!**





# Піклуймося про здоров'я для ефективної протидії стресу під час пандемії **COVID-19**



## Здорове харчування

- Вживайте достатню кількість овочів, фруктів та чистої питної води; скоротіть споживання жирної і солодкої їжі.
- Споживайте продукти, які покращують настрій (волоські горіхи, банани, шпинат та інші листові овочі).
- Пам'ятайте, що заспокійлива дія алкоголю сумнівна, а наслідок зловживання – пригнічений настрій, зростання тривоги та агресивності.



## Режим дня та сон

- Намагайтеся прокидатися та лягати спати орієнтовно в один і той самий час.
- Дотримуйтеся усталеного графіку прийому їжі.
- Оберіть перед сном прогулянку або книгу, аніж перегляд новин або занадто емоційних телепередач.



## Фізичне навантаження

- Здійснюйте щоденні прогулянки на свіжому повітрі.
- Обирайте заняття для задоволення (легка гімнастика, велосипед, йога, танці тощо) і присвячуйте їм хоча б 10–15 хв. щодня.
- Зауважте, що регулярність навантаження важливіша за інтенсивність.





## Як ще собі допомогти?

Наша нервова система любить передбачуваність, давайте допоможемо їй ефективніше долати стрес. Продумайте і складіть чіткий план ваших дій:

- Подзвоніть сімейному лікарю і отримайте інструкції щодо профілактики й порядку дій у випадку хвороби.
- Організуйте хоча б місячний запас своїх базових ліків та продуктів, а також тих речей, які можуть знадобитися у випадку погіршення самопочуття.

Пригадайте, які заняття приносять задоволення, заспокоюють і піднімають настрій. Це може бути що завгодно і абсолютно доступне – домашні клопоти, рукоділля, прогулянка, спілкування з другом, перегляд комедії тощо. У разі зростання тривоги намагайтеся зосередитися на цих заняттях.



Практикуйте дихальні та фізичні вправи, щоб подолати приступ тривоги і покращити самопочуття.

І не забуваймо про головного помічника – почуття гумору!

## Загострення конфліктів у сім'ї під час пандемії COVID-19. Куди звернутися по допомогу?

На тлі запровадження карантинних обмежень стресові реакції людей посилюються і подекуди набувають агресивного характеру по відношенню до найближчого оточення. У разі прямих погроз чи заподіяння фізичної шкоди наполегливо радимо терміново звернутися до національної поліції.

Втім, інколи насильство набуває більш прихованих форм. Нехтування вашими життєвими потребами, регулярні навмисні словесні образи, приниження або залякування призводять до емоційного пригнічення, втрати здатності захистити себе і наносять шкоду психічному здоров'ю.

**Не замовчуйте ситуацію насильства, якщо ви стали її свідком або постраждалию стороною, зверніться по допомогу.**

**Довідково:** наразі в Україні відповідальність за домашнє насильство (фізичне, психологічне, економічне та сексуальне) криміналізована, передбачено покарання з позбавленням волі строком від 6 місяців до 5 років, залежно від обставин. Для захисту постраждалої сторони до кривдників застосовуються термінові заборонні та обмежувальні приписи.

В регіонах працюють центри надання соціально-психологічної допомоги. Детальнішу інформацію ви можете отримати за телефонами гарячих ліній.

102	Національна поліція України
0 800 500 335 116123	Національна гаряча лінія з протидії домашньому насильству «Ла Страда Україна» (безкоштовний номер для стаціонарного та мобільного телефона)
0 800 213 100	Єдиний контакт центр системи безоплатної правової допомоги
7333	Національна цілодобова лінія запобігання самогубствам та підтримки психічного здоров'я