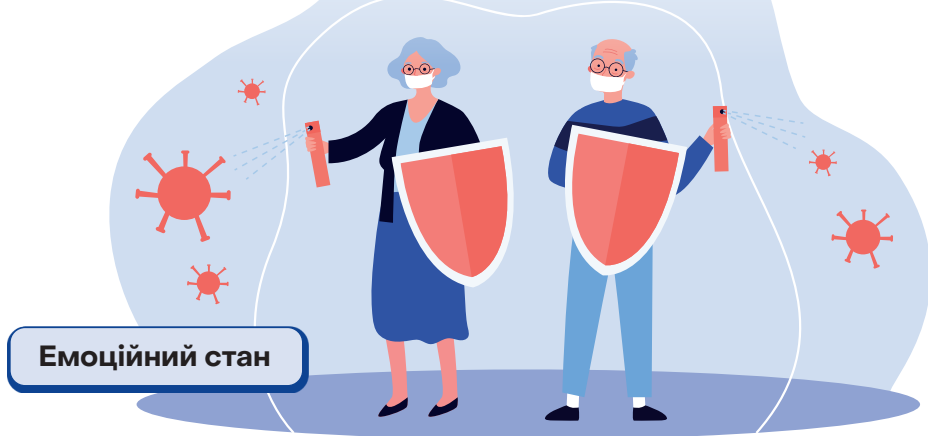


Як допомогти впоратися зі стресом своїм літнім батькам, близьким та знайомим під час пандемії COVID-19?



Емоційний стан

Літні люди можуть дуже по-різному реагувати на нинішню ситуацію: почуватися збентеженими, самотніми і безпорадними, відчувати страх, тривогу, відчай або роздратування тощо. І це цілком природна реакція на стрес, тим більше саме люди цього віку зазнають найбільшого ризику захворювання.

Переживання набувають різної інтенсивності залежно від багатьох обставин і можуть призводити до значних змін у поведінці ваших рідних.

Варто зважати на той факт, що загалом з віком люди стають більш тривожними, недовірливими і дратівливими; властиві їм особистісні риси мають тенденцію до загострення.

Наші батьки і бабусі з дідусями, на жаль, не завжди усвідомлюють свій стан і потреби, інколи соромляться звернутися по допомогу. Тому, як би складно не було у спілкуванні, саме зараз найбільш цінними є ваше терпіння і любов, увага до потреб рідних.





Дбаємо про безпеку, здоров'я та душевну рівновагу наших рідних

Допоможіть літнім батькам внести необхідні зміни у свій стиль життя задля дотриманням всіх заходів безпеки:

- організувати спілкування з друзями і знайомими через Інтернет;
- максимально уникати громадського транспорту та відвідування різних установ тощо.

Якщо є така можливість, повністю візьміть на себе закупівлю та доставку необхідних товарів і продуктів. Навчіть літніх родичів робити покупки через інтернет. Якщо вони не хочуть відмовитися від традиції самостійно обирати продукти на базарі чи в магазині, будьте наполегливі й терплячі, поясніть необхідність уникати великих скупчень людей.

Допоможіть ріднім краще піклуватися про своє здоров'я. Зверніть увагу на такі важливі аспекти: здорове харчування, дотримання режиму дня, повноцінний сон, регулярні прогулянки на свіжому повітрі (у малолюдних місцях), помірні фізичні навантаження для задоволення.

Додайте ясності та передбачуваності в життя. Важливо, щоб літні рідні відчували, що ви поруч і готові надати реальну допомогу.

Допоможіть знайти такі джерела інформації, що сприятимуть врівноваженню душевного стану і поверненню оптимізму. Регулярно розпитуйте про поточні справи, щоб краще розуміти, що їх непокоїть. За необхідності, намагайтеся заспокоїти, підбадьорити та пояснити, що відбувається. Обговорюйте достовірні дані, діліться гарними новинами і давайте корисні рекомендації.



Якщо ви живете з літніми батьками або родичами разом

Максимально обмежте коло «живого» спілкування з друзями та знайомими і уникайте людних місць. Пам'ятайте, що це тимчасовий захід і з часом ви надолужите згаяне.

Якщо ваші літні батьки та родичи живуть окремо

Постійно тримайте з ними зв'язок за допомогою телефону чи інтернету, щоб вони не почувалися самотніми.

Якщо батьки та рідні живуть поблизу

Знайдіть можливість зустрічатися на вулиці з дотримання безпечної дистанції, замість традиційного, не дуже корисного для здоров'я, застілля з важкою їжею і солодощами. Прогулянка на свіжому повітрі – це чудова нагода для нового досвіду спілкування!

Як підтримати рідних і уникати конфліктів

Хронічна тривога за майбутнє на тлі серйозної загрози здоров'ю дуже виснажує нервову систему. Як наслідок – перевтома і відчуття знервованості або роздратування. Люди стають менш терплячими, загострюються конфлікти. Літні люди є дуже вразливими в цих умовах.

Дотримуйтеся таких основних рекомендацій:

Будьте **уважними** до стану рідних і **тактовними**, уникайте нав'язливості (особливо якщо ви живете в одному приміщенні).

Турбуйтеся про збереження **почуття довіри та безпеки** в сім'ї.

Вислуховуйте та намагайтеся **зрозуміти переживання** іншого. Важливо дати можливість проявляти різні почуття.

Будьте дуже **обережними з порадами**, особливо якщо про них не просять.

Чого важливо уникати:

Засудження і знецінення («Та заспокойтеся вже, завжди ви все перебільшуєте і турбуєтеся про неважливі речі...»)

Зверхніх порад у категоричній формі («Я ж казав(ла) вам, робіть так і все буде добре, а ви не слухаєтеся, наче мала дитина ...»)

Пасивно-агресивних висловів («Ну звичайно, декому на пенсії легко сидіти, і гроші є і ходити на роботу не треба..., ще й поради давати з висоти свого віку...»)

Якщо ви помітили, що душевний або фізичний стан рідних значно погіршився (сильне виснаження, неадекватна стривоженість або роздратованість, втрата сну чи апетиту, проблеми з пам'яттю і загалом будь-яка вкрай нетипова поведінка) – обов'язково зверніться до лікаря.