



Завод за јавно здравље “Тимок”
Сремска 13, 19000 Зајечар
e-mail: timok@zavodzajecar.rs; www.zavodzajecar.org



жиро рачун 840-250667-71; матични број 07147929; шифра делатности 85142; ПИБ 101327330
центра: +38119422477, +38119422543; факс: +38119442236; рачуноводство: +38119425659;

Старији у доба короне

Услед појаве пандемије корона вируса налазимо се у несвакидашњој ситуацији која утиче на целокупно друштво. Суочени смо са изолацијом која служи да би се очувало здравље и живот људи. Провођење дужег времена у кући са ограниченим друштвеним контактом може имати последице на психичко здравље.



Старији људи су посебно погођени овим мерама.

Не могу да проводе време са унуцима, у страху су за свој живот, осећају стрес и усамљеност. Ова осећања су потпуно природна.

У овој ситуацији морају остати оптимистични и физички и ментално здрави јер је то кључно за психолошку отпорност у превазилажењу овог изазова.

Иако су неке ситуације ван наше контроле, вирус не можемо контролисати па се можемо осећати беспомоћно, то не значи да не можемо бирати како ћемо реаговати на новонасталу ситуацију и на који начин ћемо провести време у изолацији.

Ограничите време колико себе излажете информацијама о корона вирусу. Превелика изложеност медијима може довести до појачаног осећаја страха и тескобе.

Пронађите хоби како би сте заокупирали пажњу.

Хоби се доживљава као задовољство што доводи до смањења стреса и осећаја благостања.



Одржавајте стару дневну рутину и створите нову.

То је најбољи начин да се задржи стање реда и сврхе у стању изолације.

Успостављањем реда и контроле у свакодневност, градимо осећај контроле и сигурности. Уведите нове активности прикладне новонасталој ситуацији.

Одржавајте контакте са блиским људима.

Искористите телефонске позиве, поруке, видео позиве како би сте остали у контакту са другима. Ако се осећате тужно, усамљено или фрустрирано, немојте избегавати разговор о својим осећањима. Сва осећања су људска, природна и нормална. Прихватите да вам новонастала ситуација узрокује нелагодна осећања и слободно разговарајте о њима.



Усмерите се на оно што можете урадити и променити, а прихватите оно на шта не можете утицати. Брига око нечега на шта не можемо утицати неће вам бити ни од какве помоћи.

Сви имамо исти дан на располагању, на нама је како ћемо га искористити. Ако знамо да мисли проузрокују осећања, бирајте позитивне мисли како би сте се што боље осећали.



Усредите се на позитивне ствари и покушајте да у сваком дану пронађете бар 10 ствари на којима сте захвални. На новом дану, унуцима, што ће све проћи и што ћете поново бити са најмилијима... То ће покренути позитивна осећања. Пронађите разлог за смех, смејте се и немојте запоставити терапијску вредност смеха.

Za sve oni koji imaju poteškoća da se nose sa ovom situacijom, imaju osećaj panike, anksiozni mogu da pozovu **odsek za promociju zdravlja** Zavoda za javno zdravlje „Timok“ Zaječar i da dobiju odgovarajuću stručnu pomoć.

Brinite o sebi i drugima,
#OstaniKodKuće