



REKOMENDACIJOS IR GAIRĖS VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONĖMS

Jausti baimę – natūrali reakcija. Baimė, kuri verčia Jus laikytis gydytojų nurodymų – tokių kaip izoliuotis namuose – yra Jus apsaugantis veiksnys.

Šiomis dienomis Jūs galite pasijusti izoliuoti ar apleisti, gali padidėti vienišumo, nerimo, dirglumo ar sumišimo jausmas, galvoje gali nuolat sukstis tos pačios įkyrios mintys. Tokios reakcijos yra Jūsų organizmo atsakas į patiriamą stresą. Tačiau yra labai svarbu suprasti, jog prašymas pasilikti namuose yra būdas padėti tiek patiems sau, tiek ir aplinkiniams. Tikslus nurodymų laikymasis leidžia Jums padėti savo draugams, artimiesiems bei valstybės tarnautojams, kurie dabar dirba žmonėms, kuriems pagalbos šiuo metu reikia labiausiai.

- Informacija yra svarbi, todėl geriau **tikrinti tik patikimus valstybinius šaltinius**, tokius kaip Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministerija (<http://sam.lrv.lt/koronavirusas>) arba Pasaulio sveikatos organizacija (<https://www.who.int/>).
- **Laikykites** valstybės institucijų ir sveikatos sistemų nurodytų **higienos reikalavimų**.
- Jūs galite pasijusti:
 - izoliuoti ar apleisti;
 - vieniši;
 - sudirgę;
 - pasimetę;
 - nerimastingi;
 - Jus gali kamuoti nuolat besikartojančios įkyrios mintys.

Visa tai yra visiškai **normalios reakcijos į stresinę situaciją**, tokią kaip dabartinė koronaviruso pandemija. **Sau padėti galite šiais būdais:**

- **Išjunkite televizorių, radiją ir internetą.** Naujienas tikrinkite daugiausiai du kartus per dieną.
- Kiek tik įmanoma **palaikykite savo įprastą rutiną.** Užimtumas sumažina įtampą. Pavyzdžiui, jei Jums patinka gaminti – užsiimkite tradicinių patiekalų ruošimu; skaitykite, megzkite, tvarkykites ir t.t.
- **Būkite fiziškai aktyvūs.** Net ir paprasčiausi fiziniai pratimai gali padėti atsipalaiduoti bei užmigti.
- Valgykite kiek įmanoma **reguliariau**.
- **Bendraukite ir leiskite laiką su šeima ir draugais.** Bendravimui galite naudoti įvairius būdus, būkite išradingi! Žmonių, kurie moka tą daryti, pasiteiraukite, kaip daromi vaizdo skambučiai.
- **Pasikalbėkite** apie savo rūpesčius, problemas ir jausmus su kuo nors, kuo pasitikite. Pasirinkite žmones, su kuriais galite keistis pozityviomis mintimis. **Pozityvios emocijos visada padeda.**
- **Bendraukite su kitais žmonėmis.** Papasakokite savo anūkams apie savo vaikystę, kaip leisdavote laiką be telefonų, kompiuterių, kompiuterinių žaidimų.