SIDABRINĖ LINIJA

Rekomendacijos vyresnio amžiaus žmonėms, kaip palengvinti buvimą ekstremaliosios situacijos metu

1. Siekiant laikytis Sveikatos apsaugos ministerijos ir Ekstremalios situacijos komisijos patvirtintų rekomendacijų, svarbu ir toliau dažnai plauti ir dezinfekuoti rankas, kiek įmanoma vengti kontakto su kitais asmenimis, naudoti apsaugines kaukes ir vienkartines pirštines. Taip pat, kadangi žmogaus fizinė sveikata yra glaudžiai susijusi su psichologine būkle, svarbu rūpintis savo kūnu. Pakankamai miegokite, visavertiškai maitinkitės, judėkite namų ribose arba gamtoje, pagal galimybes atlikite lengvą mankštą. Fizinė iškrova padeda sumažinti susikaupusius jausmus, suteikia ramumo, gerina nuotaiką.

2. Norint atsipalaiduoti ir sumažinti nemalonias emocijas, nerimastingas mintis, svarbu riboti vidinę įtampą didinančius veiksnius – nuolatinį žinių sekimą, pranešimus apie susirgimų skaičių. Geriausia pasiklausyti to paties patikimo šaltinio žinių vieną ar du kartus per parą.

3. Svarbu skirti laiką malonioms, atpalaiduojančioms veikloms. Tai gali būti gilaus kvėpavimo, relaksacijos pratimai, atliekami ramioje vietoje, patogiai sėdint arba gulint. Taip pat, atsipalaidavimą sukelia ir mėgstama muzika, filmai, knygos, pomėgiai ir hobiai, buvimas gamtoje. Todėl skirkite laiko tokioms veikloms. Užsiimant malonia veikla sumažėja nerimas, gerėja nuotaika, lengviau nuvyti negatyvias mintis.

4. Išliekančios ekstremaliosios situacijos metu svarbu tinkamai rūpintis savo psichikos sveikata. Pirmiausia, svarbu gebėti savyje atpažinti kylančius jausmus – nerimą, susierzinimą, pyktį, liūdesį, nuobodulį, depresyvią nuotaiką. Svarbu šiuos išgyvenimus suprasti ir priimti, tačiau jeigu jie ima trukdyti atlikti kasdienes veiklas – apie juos pasikalbėti. Pasidalinkite mintimis ir jausmais su artimaisiais, draugais, psichikos sveikatos specialistais. Bendravimas ir kalbėjimas apie savo jausmus su išklausančiais asmenimis akimirksniu sumažina vidinę įtampą, vienišumo jausmą, suteikia vilties ir stiprybės. Jei nėra su kuo pasikalbėti artimųjų rate ir taip sumažinti įtampą, pasinaudokite galimybe kreiptis į „Sidabrinę liniją“ nemokamu telefonu **8 800 800 20**; skambučių centro konsultantės išklausys, nuramins, suteiks reikalingą informaciją.

5. Ekstremaliosios situacijos metu vyresnio amžiaus asmenims rekomenduojama ir toliau vengti susibūrimų, tad gali sustiprėti vienišumo, apleistumo, atskirties jausmas. Siekdami sumažinti šiuos jausmus ir laikytis rekomendacijų, bendraukite su kitais saugiu būdu – telefonu arba naudojantis išmaniosiomis technologijomis.

„Sidabrinės linijos“ projektą vykdo **M. Čiuželio labdaros ir paramos fondas**

M. K. Paco g. 4, LT-10309 Vilnius, tel. 8 800 800 20, el. paštas pasikalbekime@sidabrinelinija.lt
registracijos kodas 303474437, banko sąskaita LT977300010141345061, bankas AB SWEDBANK

6. Nors gyvai susitikti ir susipažinti su kitais vis dar keblu, svarbu nenustoti kurti naujas draugystes ir išlikti socialiai aktyviu. Tai galite padaryti ir nuotoliniu būdu, naudojantis „Sidabrinės linijos“ paslaugomis. „Sidabrinėje linijoje“ suteikiama galimybė turėti reguliarų telefoninį draugą, su kuriuo galima pasidalinti ne tik jausmais ir mintimis apie pandemiją, bet ir reguliariai kalbėtis įvairiausiomis temomis (pavyzdžiui, pasikalbėti apie pomėgius, praeitį, patirtį, prisiminimus, kurie jums yra labai svarbūs), aptarti aktualijas ar tiesiog pasišnekučiuoti.

7. Valstybėje tebesitęsiant ekstremaliai situacijai, vyresnio amžiaus žmonių savęs realizavimo galimybės gali išlikti apribotos. Negalint aktyviai dalyvauti bendrose veiklose ir susitikimuose, gali kilti nuobodulys, liūdesys, beprasmybės jausmas. Svarbu atrasti galimybę išnaudoti savo žinias, patirtį, asmenybės savybes ir užsiimti veikla, suteikiančia prasmę, didžiavimosi savimi jausmą. Tokia veikla gali tapti savanorystė. Svarbu pasirinkti tokią savanorystės rūšį, kuri netrukdytų laikytis išliekančių rekomendacijų ir leistų veiklą atlikti nuotoliniu būdu. Viena iš tokių veiklų – savanorystė „Sidabrinėje linijoje“. Tai puiki galimybė neišeinant iš namų panaudoti savo bendravimo įgūdžius, patirtį ir žinias kalbantis su vienišumo jausmą išgyvenančiais kitais vyresnio amžiaus asmenimis.

Daugiau informacijos suteiksime, užregistruosime draugystės pokalbiams ar suteiksime emocinę pagalbą nemokamu telefonu **8 800 800 20.**