**Як допомогти літнім людям**

**впоратися із тривожністю під час воєнних дій?**

Люди похилого віку більш вразливі, стан тривоги та страху негативно впливає не лише на їхню емоційну сферу, а й фізичну. У цей не простий час приділіть увагу своїм батькам, бабусям, дідусям.

Перш за все, для протистояння стресу потрібно об’єднуватися. Сім’я має згуртуватися. Це допоможе вистояти всім – літнім батькам, дітям, підліткам. Ось як це краще зробити:

📞 Підтримуйте постійний зв’язок, незалежно від того, в одному місті ви живете чи в різних. Слід телефонувати літнім членам родини вранці та ввечері, не проявляючи власну тривогу та страхи. Під час розмов слід бути впевненими та спокійними. Передавайте слухавку дітям та онукам – нехай вони піднімуть настрій стареньким. Важливо домовитися, що ви зв’язуєтеся по кілька разів на день, не скидаєте дзвінок. Зазначте, що такі дзвінки не прояв контролю, а турбота. Якщо ви живете неподалік один від одного, навідуйтесь частіше, нехай це будуть навіть десятихвилинні зустрічі.

✅ Проговоріть план дій на випадок кризи та будьте готові до всього. Розробіть та обговоріть план максимально конкретно, за пунктами – від документів та аптечки до точки збору. Така послідовність та ясність заспокоїть літніх людей.

🛍 Не відмахуйтеся від прагнення літніх людей запастися продуктами. Це нормальна реакція людей, які пам’ятають війну та голод. Допоможіть своїм близьким зробити закуп, якщо запаси в коморі їх заспокоять. Будьте терплячі, не критикуйте.

💊 Піклуйтеся про здоров’я своїх літніх родичів. Запитайте, чи всі ліки вони мають, яке в них самопочуття. Якщо необхідно поповнити аптечку, особливо коли йдеться про ліки проти хронічних захворювань, допоможіть їм у цьому. Якщо треба отримати новий рецепт на ліки, допоможіть у цьому також. Бажано, щоб у людей, які страждають серцево-судинними захворюваннями, був власний тонометр – допоможіть близькій людині придбати його та навчіть користуватися.

📺 Обговоріть, скільки, де саме та які новини дивитися та слухати. Поясніть, що наразі велика кількість інформації є провокативною та неправдивою, а отже може зашкодити. Разом оберіть одне чи кілька ЗМІ, яким ви довіряєте, і подбайте, щоб ваші рідні не стали жертвами фейків.

Частіше обіймайте. Переоцінити важливість дотиків просто неможливо, і наразі вони потрібні як ніколи. Так проявляється ваша любов і турбота, дарується почуття захищеності, потрібності, знімається безліч психологічних та фізіологічних проблем.

🗣 Заохочуйте до компанії та спілкування. Люди літнього віку потребують спілкування, тому не варто обмежувати своїх близьких у дзвінках та зустрічах з друзями. Проте слід зауважити, що спілкування з деякими людьми може принести не полегшення, а сум, тривогу та токсичні емоції. Від таких знайомих слід на час дистанціюватися задля власного гаразду.

🙅‍♀️ Не дискутуйте про політику. Розлад у відносини дорослих дітей та батьків наразі особливо гостро вносить відсутність єдності в оцінці того, що відбувається. Не забувайте, що ви зараз чи не єдина опора та підтримка для своїх близьких. Зараз час єднання та допомоги. Відкладіть з’ясування світоглядних питань на потім.

ВАЖЛИВО. Не забувайте про літніх людей, які поруч з вами: сусіди, колеги, просто бабуся в магазині. Допомагайте самотнім стареньким, якщо маєте таку можливість. Не залишайтеся байдужими до інших у цей час.

Психолог Лейла Гасанова