Zdrowie psychiczne w czasie pandemii

Data publikacji: 22.10.2020 17:40

Czas pandemii jest trudny, szczególnie dla seniorów, którzy ze względu na bezpieczeństwo, powinni ograniczyć kontakty społeczne. Organizacje senioralne zawiesiły swoje działanie, jednak nie zapominają o swoich „studentach". Przedstawiciele cieszyńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku radzą, w jaki sposób chronić zdrowie psychiczne w czasie pandemii.

Fot: Pixabay.com

Cieszyński Uniwersytet Trzeciego Wieku zawiesił działania do czasu poprawy sytuacji epidemicznej. Seniorzy jednak utrzymują stały kontakt, dzwonią do siebie i starają się udzielić sobie wzajemnego wsparcia.

Pandemia to trudny czas, zwłaszcza dla osób starszych, które mieszkają same. Dlatego właśnie UTW przygotował krótki poradnik, jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne w tym trudnym czasie, zwłaszczazwłaszcza że zbliżający się okres zimowy, coraz krótsze dni i brak słońca również negatywnie odbija się na samopoczuciu - ***Obecna sytuacja epidemiczna oraz związane z tym zmiany w funkcjonowaniu społecznym mogą znacząco wpływać na nasze samopoczucie, wywołując niepokój oraz lęk. W tym okresie powinniśmy zadbać zarówno o swoje zdrowie fizyczne, jak i psychiczne. Sprawdź jak dbać o swoje samopoczucie oraz gdzie szukać pomocy w razie pogorszenia stanu zdrowia psychicznego*** – wyjaśnia Lucyna Bałandziuk, prezes cieszyńskiego UTW. Oto rady, które powinny pomóc seniorom (i nie tylko) w tym trudnym czasie:

• Nie pozwól, by nadmiar informacji pogorszył Twój nastrój,
• Dbaj o podtrzymywanie kontaktów społecznych w bezpieczny sposób,
• Codziennie przez co najmniej 30 min uprawiaj bezpieczną dla Ciebie i innych aktywność fizyczną
• Dbaj o swoje zdrowie fizyczne - odżywiaj się prawidłowo, zadbaj o odpowiednio długi sen Zachęcamy do zapoznania się z materiałami edukacyjnymi przygotowanymi przez ekspertów Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej.
• Jeśli przebywasz w domu, zaplanuj jak spędzić czas izolacji.
• Postaraj się utrzymywać stały plan dnia.
• Dbaj o bezpieczeństwo w sytuacji, kiedy musisz wyjść z domu.
• Unikaj radzenia sobie ze stresem za pomocą alkoholu i innych używek.
• Zastanów się, czy komuś z Twoich bliskich lub sąsiadów nie jest potrzebna pomoc - chorzy i te osoby, które czekają na wyniki badań, czy odbywają kwarantannę, wymagają szczególnej troski i opieki

Co zrobić, gdy czujemy, że problem zaczyna nas przerastać? Pomocy można szukać m.in. w Szpitalu Śląskim w Cieszynie (poradnia psychologiczna) oraz w różnego rodzaju organizacjach. Więcej na temat pomocy psychologicznej dla seniorów można znaleźć tutaj.

JŚ