



ИЗОЛАЦИЈА И ТРЕЋЕ ДОБА

Пандемија корона вирусом је по ко зна који пуут подвукла да су старе особе (65 год+) најгроженији део популације. У највећем жаришту пандемије, Сједињеним државама процењује се да је преко 50 милиона особа старијих од 65 година. За сада сви извештаји показују да је отприлике 80% умрлих старије од 65 година. Имајући у виду да су мере социјалног дистанцирања суштинске у спречавању ширења пандемије поставља се питање како наши старији суграђани регују на ово и као да они остану психички добро. Ово тим пре што се зна да је самоизолација повезана са осећањем усамљености, анксиозности, депресије али и когнитивних проблема код старих. Ништа необично будући да су сва испитивања показала да је за ментално здравље старих социјална повезаност, комуникативност одлучујућа за успешно старење. Сам апел старијим грађанима да се у ситуацији епидемије изазване корона вирусом самоизолују за време трајања ванредне ситуације је неопходан и логичан како би се ова осетљива популација становништва заштитила од болести и њених тешких компликација али и како би дала свој активни допринос сузбијању даљег ширења заразе.

Ипак иако је самоизолација једна од најсигурнијих мера протекције како је показало и досадашње искуство других земаља, посебно Кине, то је по много чему и једна од најнепријатнијих мера.

Да би се лакше поднела и спрела самоизолација неопходно је да старији суграђани знају да физичка изолација иако неопходна не мора и није истовремено и психолошка изолација, поготову за особе старије доби које одраније живе саме.

Природно је да у условима усамљености која се свакако у ситуацији изолације повећава будете изложени спектру најразличитијих осећања и стања која треба прихватити као нормалне емотивне одговоре на нову ситуацију. Можете се осећати уплашено, напуштено, изоловано, усамљено, раздражљиво, збуњено, нервозно или имати исте негативне мисли које стално намећу и враћају. Можете бити наглашено забринути за своје телесно здравље, здравље својих укућана или чланова породице. Можете бити тужни или узнемирени. Забринути за будућност, осећати напетост или стрепњу. Важно је да све време имате на уму да нисте у овој ситуацији сами и да делите судбину великог броја људи широм света.

Користите телефон против самоизолације! Ако живите сами разговарајте о свом стању телефоном са члановима своје породице, комшијама, пријатељима, родјацима. Ово је време да се запостављени контакти барем путем телефона обнове. Волонтери вам могу помоћи да

научите да користите вибер видео позив. Ако користите интернет, комуникација је још једноставнија и буквално Вам отвара небројане могућности.

Информације су важне, пратите само релевантне институционалне изворе (Министарство здравља, Светска здравствена организација). Одаберите један период у току дана када ћете слушати вести и покушајте да то не буде непосредно пре одласка на спавање. Посебно је важно да не претворите свој дан у непрестано слушање вести са паузама за оброк. Ослоните се на помоћ волонтера и комшија, затражите је и то је неупоредиво боље решење него да се сами упуштате у одлазак у продавнице и чекање редова у пошти.

Придржавајте се хигијенских норми за личну заштиту и хигијену куће које препоручује Министарство здравља (обавезно ношење маске и рукавица при изласку у набавку или контакту са другим особама, хигијена руку, стана и проветравање простора)

Задржите дневну рутину што је више могуће, наставите са уобичајеним дневним кућним активностима, то доприноси осећању сигурности

Трудите се да останете у форми, понављајте неколико једноставних вежби сваког дана.

Редовно читајте! Одвојите по сат времена дневно да читате белетристику. Попуњавајте укрштенице или решавајте судоку. Ово ће вам помоћи да останете когнитивно у форми. Ако користите интернет на њему ћете лако наћи већи број „brain games“ који ово раде још боље. Врхунац можданих вежби је учење страног језика, немојте ово олако одбацити. Запамтите **НИКАДА НИСМО СТАРИ ДА НЕ БИ НЕШТО НОВО НАУЧИЛИ!!!**

Уредно одлазите на спавање, трудите се да одржите континуитет од најмање 5 или 6 сати спавања.

Спремајте себи свеже оброке, узимајте лакшу храну, воће и поврће, пијте довољно воде.

Слушајте музику! Плетите, хеклајте! Ручни радови су корисни не само у испуњавању времена већ и за бољу менталну кондицију.

Ако живите са укућанима посветите се најмлађима, причајте им бајке, приче из свог детињства, играјте се са унуцима.

Брините о свом телесном здрављу, узимајте редовно своје лекове.

Не заборавите да пристајање на изолацију није знак Ваше слабости или страха већ најдиректнији начин и једини начин да дате свој активни допринос борби против вирусне пошасте.

Рачунамо на вас!

Стручњаци Института за ментално здравље