***NÁVRHY A POKYNY PRO STARŠÍ LIDI***

Je normální se bát; strach, který nás vede k tomu, že se řídíme pokyny lékaře- například nechodit ven a izolovat se- nás chrání:

POSLECHNĚTE SI TOTO

V těchto dnech se můžete cítit izolovaní anebo opuštění, můžete cítit osamělost, úzkost, podrážděnost, anebo zmatek a můžete mít myšlenky, které se vám stále vracejí. Takto vaše mysl reaguje na stres. Rádi bychom vám vysvětlili, proč vás požádali, abyste zůstávali doma. Je to proto, abyste pomohli sobě i jiným. Přesné dodržování pokynů vám umožní pomoci přátelům, příbuzným a též zdravotníkům, pomáhající lidem, kteří to nejvíce potřebují.

* **Informace jsou důležité.** Je lepší sledovat pouze institucionální zdroje jako je *Světová zdravotnická organizace.*
* **Postupujte v souladu s hygienickými postupy,** které doporučují instituce a zdravotnický systém vaší země.

Můžete se cítit:

**Izolovaní nebo opuštění.**

**Osamělí**

**Podráždění**

**Zmatení**

**Úzkostní**

**Myšlenky, které se stále vracejí**

* **Všechno toto je normální reakce na stresovou situaci, ve které nyní žijeme s hrozbou koronaviru.**
* **Vypněte si televizi, rádio a internet.** Vyberte si jen jeden anebo dva okamžiky denně, (mimo čas před spaním) kdy budete sledovat zprávy.
* **Zachovejte svou rutinu v nevětší možné míře.** Když se něčím zaměstnáte, snížíte tím napětí. Například vaříte-li rádi, pokračujte v přípravě tradičních jídel, pleťte, háčkujte, šijte, čtěte knihy, ukliďte si doma nebo umyjte auto.
* **Fyzická aktivita.** Některé jednoduché cvičení mohou pomoci oddechnout a usnout.
* **Jezte co nejpravidelněji.**
* **Povídejte si a věnujte svůj čas rodině a přátelům.** Můžete komunikovat různými způsobmi! Zeptejte se vnoučat nebo dětí na to, jak využit WhatsApp nebo využít videohovor.
* **Popovídejte o svých obavách, problémech a pocitech s někým, komu důvěřujete.** Vyberte si lidi, se kterými se cítíte dobře. Pozitivní emoce pomáhají.
* **Povídejte si s ostatními.** Vyprávějte svým vnoučatům o svém dětství, jak jste trávili čas bez tabletu, videoher a internetu.