



REKOMENDACIJOS

REKOMENDACIJOS VYRESNIO AMŽIAUS ASMENIMS, KAIP RŪPINTIS SAVO EMOCINE SVEIKATA KORONAVIRUSO (COVID-19) PANDEMIJOS METU

2020-04-15

Covid-19 pandemija yra labai pavojinga vyresnio amžiaus asmenims, todėl jiems šiuo metu patariama būti itin atsargiems, laikytis saviizoliacijos taisyklių. Visa tai keičia įprastą senjorų gyvenimo ritmą ir įpročius, neigiamai veikia jų emocinę sveikatą: asmenys gali jausti didesnę stresą, pyktį, nerimą, dėl saviizoliacijos jaustis vienišesni. Sveikatos apsaugos ministerija, rūpindamasi vyresnio amžiaus asmenų emocinės ir psichologinės gerovės palaikymu, parengė rekomendacijas, kaip rūpintis savo emocine sveikata koronaviruso (Covid-19) pandemijos metu.

- Ribokite savo laiką, skiriamą naujienoms apie Covid-19 sužinoti. Naujienas apie Covid-19 tikrinkitės vieną ar du kartus per dieną tuo pačiu metu. Ieškokite informacijos patikimuose šaltiniuose (Pasaulio sveikatos organizacijos, Europos ligų prevencijos ir kontrolės centro, Sveikatos apsaugos ministerijos ir Lietuvos Respublikos Vyriausybės tinklalapiuose bei tinklalapyje www.koronastop.lrv.lt).
- Kiek įmanoma labiau laikykitės savo įprastos dienos tvarkaraščio arba susikurkite naują, į kurią įtraukite reguliarias mankštas, kasdieninių darbų atlikimą bei laiką Jums malonioms veikloms (pavyzdžiui, skaitymui, dainavimui, drožinėjimui).
- Jei lankėte kokius nors užsiėmimus ar veiklas, esant galimybei jas tęskite nuotoliniu būdu. Pavyzdžiui, jei mokate naudotis internetu, pasidainavimą organizuokite naudodamiesi bendravimo programėlėmis (pvz., *Skype*, *Microsoft teams* ir kita), arba paprašykite, kad dėstytojas iš trečiojo amžiaus universiteto paskaitytų paskaitą nuotoliniu būdu ar ją įrašytų (tuomet ją galėsite peržiūrėti Jums patogiu metu) ar atsiųstų paskaitos medžiagą į Jūsų elektroninį paštą.
- Reguliariai bendraukite su savo artimaisiais ir draugais nuotoliniu būdu: telefonu, elektroniniu paštu, socialiniais tinklais ar vaizdo skambučiais. Stenkitės neprarasti ryšio su Jūsų bendraamžiais – bendraukite nuotoliniais būdais ir palaikykite vienas kitą šiuo įtemptu metu.
- Pasikalbėkite apie savo savijautą ir kylančius jausmus su Jūsų artimaisiais ar asmenimis, kuriais pasitikite. Jei jaučiate, kad Jums reikia profesionalios pagalbos, kreipkitės dėl nuotolinės psichologo konsultacijos į psichikos sveikatos centrą, prie kurio esate prisirašęs. Taip pat galite skambinti į Sidabrinę liniją – nemokamą draugystės, bendravimo ir emocinės pagalbos liniją vyresnio amžiaus žmonėms (tel. 8 800 800 20, skambinti darbo dienomis 8–20 val.).
- Aptarkite su artimaisiais, ką reiktų daryti, jeigu Jūsų sveikatos būklė smarkiai pablogėtų. Užsirašykite pagrindinius kontaktus, į kuriuos kreiptumėtės esant būtinybei.

- Pasirenkite planą, kaip gauti praktinės pagalbos, pavyzdžiui, sužinokite, kaip išsikviesti taksį, užsisakyti maisto, išsikviesti socialinį darbuotoją ar susisiekti su gydytoju nuotoliniu būdu.
- Nenutraukite Jums paskirtų vaistų vartojimo, jei sveikata prastėja – konsultuokitės su gydytoju nuotoliniu būdu arba kreipkitės patarimų www.medo.lt.
- Bent dviem savaitėms apsirūpinkite Jums reikalingų vaistų atsargomis. Dėl receptų išrašymo kreipkitės į Jus gydantį specialistą telefonu. Paprašykite, kad artimieji ar kaimynai jų nupirktų. Jei tokios galimybės nėra – kreipkitės į savo savivaldybę, kad Jums padėtų seniūnijos socialiniai darbuotojai. Pagelbėti Jums taip pat gali nevyriausybinės organizacijos (pavyzdžiui, Caritas, Raudonasis kryžius, Maltos ordino pagalbos tarnyba, Nacionalinis savanorių koordinavimo centras).

Rekomendacijos parengtos vadovaujantis šiomis tarptautinėmis rekomendacijomis ir šaltiniais:

- Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. World Health Organization, 18 March 2020
- Interim Briefing Note Addressing Mental Health and Psychosocial Aspects of COVID-19 Outbreak (developed by the IASC’s Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support), February 2020
- COVID-19 Guidance for Older Adults. Centers for Disease Control and prevention
- Coronavirus: What Older Adults Need to Know. National Council on Ageing