

Savjeti za očuvanje mentalnog zdravlja osoba starije životne dobi



Održavajte rutinu

Rutina pruža:

- osjećaj smisla
- sigurnost
- osjećaj kontrole nad situacijom
- mentalnu stabilnost

Redovito i dovoljno jedite i spavajte, odredite vrijeme u danu za obroke, razdoblje spavanja i odmora, vrijeme za bližnje, kućanske poslove, umjereno gledanje i čitanje vijesti (1-2 puta/dnevno) isl.

Ostanite u kontaktu

Iako je preporučeno ograničiti fizički kontakt, odnose s bližnjima možemo održavati na različite načine:

- putem telefona
- korištenjem tehnologija (mobitela, računala i interneta)
- pisanjem pisama.



Brinite za svoj duhovni život

- molitva
- slušanje duhovnih pjesama
- razgovor s drugima o duhovnim temama
- čitanje duhovnih časopisa
- praćenje radijskih i televizijskih duhovnih programa i emisija



Odaberite hobi

Hobi se odnosi na ugodne aktivnosti koje nas zabavljaju i koje činimo u slobodno vrijeme. Uvrstite hobi u rutinu ili pokušajte pronaći neki novi koji Vas raduje.



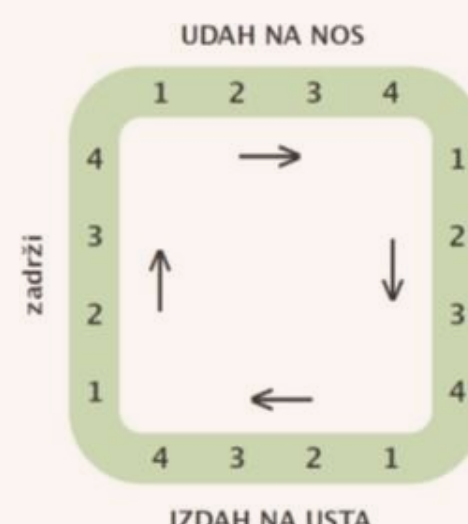
Budite fizički aktivni



Fizička aktivnost treba biti umjerena u skladu s Vašim fizičkim mogućnostima. Njome potičemo pokretnost i samopouzdanje, a smanjujemo rizik od padova, razinu stresa, ali i tjeskobe i depresije.

Budite aktivni barem 15 minuta dnevno!

Umirite tijelo vježbama disanja



- potiču funkciju pluća
- opskrbljuje mozak optimalnom količinom kisika
- opušta tijelo i mišiće
- koriste za umirenje u stresnim situacijama

Pri vježbama disanja je važno da dišemo **usporeno** i pomicanjem trbušne stjenke. Udišemo na nos i brojimo do tri, a izdišemo na usta brojeći do pet.

Nakon toga ponavljajte postupak tijekom 3-5 minuta barem dvaput na dan!

Zaposlite svoj um

Tijekom dana odaberite različite aktivnosti koje Vas vesele, interesiraju i zabavljaju, a koje će aktivirati Vaš mozak.



Epidemija bolesti COVID – 19 unijela je mnoge promjene u svakodnevnom životu i rutini osoba starije životne dobi, koje su posebno ugrožena skupina. U cilju zaštite zdravlja svih, a posebice za osobe starije životne dobi, uputno je da prihvatimo novi način življenja i prilagodimo se na stresne situacije potaknute epidemiološkom situacijom, a u gradu Zagrebu i potresima. Važno je prisjetiti se kako je ovo dugotrajno, ali prolazno razdoblje, no vrlo stresno i zahtjevno. Potrebno je usmjeriti pažnju i aktivnosti na brigu o mentalnom zdravlju, kako bismo zadržali ravnotežu, sačuvali mentalno zdravlje i održali kvalitetu života.

**Preporuke pripremio stručni tim
Centra za zaštitu mentalnog zdravlja osoba starije životne dobi,
Službe za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti, NZJZ „Dr. A. Štampar”**