**COVID-19: Советы пожилым людям**

Мы переживаем смутные времена. Нам всем тревожно, мы скучаем по родным и близким и с надеждой ждем лучших дней. Мы все должны проявлять осторожность и соблюдать правила и инструкции, установленные государством в месте нашего проживания. Это нелегкая задача для всех нас. На этой странице вы найдете практическую информацию, которая поможет вам разобраться в нынешнем кризисе. Мы знаем, что у вас есть свой жизненный опыт, и вам уже не раз приходилось переживать сложные ситуации. Однако мы все же хотим поделиться с вами некоторыми сведениями, которые могут помочь вам преодолеть нынешние затруднения.

**Следуйте инструкциям вашего министерства здравоохранения и вашего врача – и никаким другим. Выберите определенное время дня, когда вы будете получать новости из знакомого источника, которому вы доверяете.**

* **Распорядок дня**: старайтесь придерживаться определенного расписания. Просыпайтесь утром в обычное время, вставайте с постели и готовьтесь к новому дню.
* **Гибкость**: постарайтесь найти новые способы для привычных дел. Например: покупка еды через интернет или с помощью родственников (друзей), телефонные и видеозвонки друзьям и близким вместо личных встреч.
* **Осмысленность**: заполняйте время делами, приносящими вам радость. Например: сделайте альбомы с фотографиями родных, испеките хлеб и пирожные и раздайте соседям (оставьте гостинцы за дверью и позвоните, чтобы их забрали). Вяжите, рисуйте, читайте – а можно использовать это время для того, чтобы начать писать рассказы или воспоминания.
* **Реалистичное мышление и подход**: раз в день подумайте минут пять про себя, или поговорите с супругом, или по телефону с друзьями о том, что у вас есть, чего вы достигли в жизни, что вы любите, какие у вас планы на то время, когда пандемия закончится.
* **Используйте свой опыт, чтобы мобилизовать ресурсы**: вспомните, что помогало вам в другие трудные времена в вашей жизни? Что может помочь вам сегодня? Пришло время подумать о том, что вы любите, как вы можете сделать свою жизнь счастливой. Помните: у вас достаточно опыта и сил, чтобы пережить этот период.
* **Инициатива и группы поддержки**: пора позвонить друзьям, соседям или знакомым и спросить, как у них дела. Поделитесь с ними собственным опытом, расскажите, как вы справляетесь – тем самым вы поможете и им и себе. Даже в изоляции не обязательно быть одиноким.
* **Минимизируйте воздействие СМИ и доверяйте только проверенным источникам**: сейчас распространяется много ложной информации, которая может вызвать тревогу, поэтому проверяйте обновления из надежных источников в заранее отведенное ограниченное время. Уделяйте преимущественное внимание не масштабам распространения вируса, а практическим рекомендациям.
* **Признайте право своих эмоций на существование и проявление**: в этот период у многих возникают чувства подавленности, беспокойства, стыда, стигматизации, страха, неуверенности, беспомощности, одиночества, разочарования и вины. Эти чувства имеют право на существование и могут проявляться в физических или эмоциональных реакциях.
* **Откровенно поговорите с близкими о своих чувствах**: когда вам плохо, этим нужно делиться с близкими или с проверенными профессионалами.
* **Используйте методы релаксации, подходящие лично вам**: они бывают разными – дыхательные упражнения, прослушивание музыки и т. п. Можно использовать обучающие видеоролики, которые легко найти в интернете.
* **Подключитесь к своим внутренним и внешним ресурсам:** сосредоточьтесь на тех областях своей жизни, которые не затронуты изоляцией, на том, что дает вам уверенность в своих силах и ощущение контроля.
* **Оставайтесь активными и контролируйте ситуацию:** инициативность порождает уверенность. По возможности принимайте участие в любых мероприятиях. Создавайте у других чувство защищенности и укрепляйте чувство контроля и уверенности в себе, тогда другие будут брать с вас пример.
* **Организуйте всевозможные развлечения:** займитесь тем, что приносит удовольствие и улучшает самочувствие, например, спортом (в соответствии с указаниями врача), чтением, музыкой, любыми хобби, рукоделием, кулинарией.

# Не стесняйтесь обращаться за помощью: телефонный разговор с волонтерами и профессионалами может помочь во время стресса.

* Вместе мы сумеем пережить кризис благополучно!