

КАК ЭМОЦИОНАЛЬНО ПОДДЕРЖАТЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ НА КАРАНТИНЕ.

Вполне естественно, что пожилому человеку может стать страшно, грустно и одиноко в сложившейся ситуации. Вот как можно помочь справиться с эмоциональным напряжением.

Покажите своим пожилым родственникам и близким, что оставаться дома - не значит находиться в изоляции.

Всегда можно позвонить по телефону родным и друзьям. Научите родственников пользоваться функциями видеозвонков (например, в Skype или WhatsApp), чтобы они могли видеть собеседника во время разговора. Сами звоните им чаще, а также поощряйте своих детей больше общаться с бабушками и дедушками и развлекать их.

Можно договориться о регулярных вечерних или утренних звонках - их будут ждать.

Если вы чувствуете, что пожилой человек чрезмерно тревожится из-за новостей и обсуждений, постарайтесь переключить его внимание.

Помните, что сейчас СМИ постоянно говорят о том, что коронавирус поражает, в основном, пожилых. Это может пугать и волновать. Скажите, что вы можете понять это состояние.

Время от времени напоминайте о простых мерах предосторожности и о том, что, если что-то случится, вы будете рядом.

Некоторые пожилые стараются оставаться независимыми и отказываются от любой помощи.

Не раздражайтесь и проявите терпение. На собственном примере показывайте, что можно спокойно, но ответственно относиться к ситуации.

Расскажите им, что вы сами и ваши дети соблюдаете необходимые меры, чтобы они понимали, что это важно и не сложно.

Пожилым людям важно соблюдать ритуалы: пойти в магазин, в банк, на рынок и т.п. Расскажите, что это временная мера и что тысячи пожилых людей уже соблюдают предосторожности ради своего здоровья.

Поощряйте любые хобби и интересы родных, а также предлагайте что-то новое.

Разговаривайте на интересные им темы, слушайте их рассказы, снабдите интересными книгами и журналами, предложите попробовать что-то новое (рукоделие, кулинария, ремесла, садоводство, настольные игры и т.д.) и приобретите для этого все необходимое.

Оформите подписки на интересные им каналы с фильмами, шоу, сериалами, радиопередачами.

Используйте это время, чтобы научить родственника пользоваться смартфоном, планшетом или компьютером: смотреть фильмы, проходить онлайн-курсы или игры, читать, слушать аудиокниги и передачи, общаться с родными и близкими.

Как убедить пожилых людей остаться дома и при этом их не обидеть.

Для многих из нас сейчас возникла задача обезопасить своих мам и пап, бабушек и дедушек от коронавируса. Те, кто уже попытался, знают, что убедить своих близких оказалось иной раз не просто.

Мы настаиваем на том, чтобы они не ходили сами в магазин, отложили поездку в санаторий, да просто не навещали внуков в эти выходные. И вполне закономерно сталкиваемся с непониманием, упрямством и отказом.

Что же делать в такой ситуации и как убедить близких позаботиться о своем здоровье?

Мы перевели для вас рекомендации, которые, надеемся, помогут вам. Вот три проверенные базовые стратегии:

1. Апеллируйте к авторитетам

Для ваших родителей вы всегда дети. Поэтому они действительно могут не до конца серьезно воспринимать ваши волнения. К тому же им важно понимать, что они все еще могут сами о себе позаботиться.

Тем не менее они охотно прислушаются к советам друзей, соседей или даже ведущих новостей. Посмотрите, на чье мнение ориентируются ваши пожилые близкие, и ссылайтесь на эти авторитеты, а еще на всякий случай запаситесь официальной проверенной информацией (например, информацией Всемирной организации здравоохранения).

2. Задавайте вопросы

Вместо того, чтобы сходу заваливать ваших пожилых близких фактами о вирусе, сначала спросите, что они сами о нем знают, что их волнует и заставляет переживать. Если, на ваш взгляд, они недостаточно серьезно относятся к ситуации, постарайтесь ненавязчиво рассказать о собственных приготовлениях, о том, что вы купили из продуктов и, может быть, какие книги собираетесь прочесть, какие фильмы посмотреть, пока сидите дома. Так вы сможете показать свою заботу без давления и навести на нужные мысли.

3. Не упорствуйте

Как бы мы ни волновались сами из-за сложившейся ситуации, нельзя чрезмерно давить на своих родных. Зачастую это только способствует упрямству и противоборству. Если после первых разговоров ваши пожилые близкие отказываются принимать какие-то меры, не нужно сильно настаивать. Покажите, что вы уважаете их решение, и продолжайте показывать на своем примере, что нельзя пускать ситуацию с вирусом на самотек. И, при случае, снова вернитесь к серьезному разговору.

Как помочь на расстоянии

Меры предосторожности одинаковы для всех. Рассказать о них и помочь соблюдать можно, даже если пожилой человек живет отдельно.

Главное – быть рядом морально.

О чем стоит поговорить с родными?

Напомните об основных правилах гигиены. Еще лучше – скачайте или напишите памятку и положите ее на видном месте.

Обсудите, как сократить пребывание в общественных местах. Например, предложите оплатить счета онлайн, научите заказывать продукты через интернет или предложите согласовать список продуктов на некоторое время вперед и закажите их сами.

Объясните, что при появлении признаков недомогания не нужно идти в аптеку, поликлинику или больницу. Лучше будет, если человек позвонит вам, врачу или на единую горячую линию.

Предупреждайте о том, что не нужно покупать неизвестные лекарства, даже если в аптеке, по телефону или в интернете их рекомендуют как профилактику от коронавируса.

Объясните, что сейчас лучше ограничить личное общение с другими людьми: друзьями, врачами, даже курьерами, сантехниками, сантехниками и другим персоналом. А если это все же необходимо, то находиться лучше на расстоянии 1-2 метров друг от друга.

Расскажите об основных симптомах коронавируса: жар, длительный сухой кашель, одышка, тяжесть в груди.

И обязательно объясните, что сами симптомы легко перепутать с привычными болезнями.

Запишите и оставьте на видном месте номер своего телефона, а также номера людей, которым вы доверяете, чтобы ваши пожилые близкие могли с вами связаться, если почувствуют себя плохо.

Если это возможно, постарайтесь реже посещать пожилых родственников лично. Лучше чаще звоните им по телефону или скайпу, чтобы они постоянно чувствовали вашу поддержку. Помогите им организовать быт на время эпидемии.

Благотворительный фонд помощи пожилым людям и инвалидам «Старость в радость».