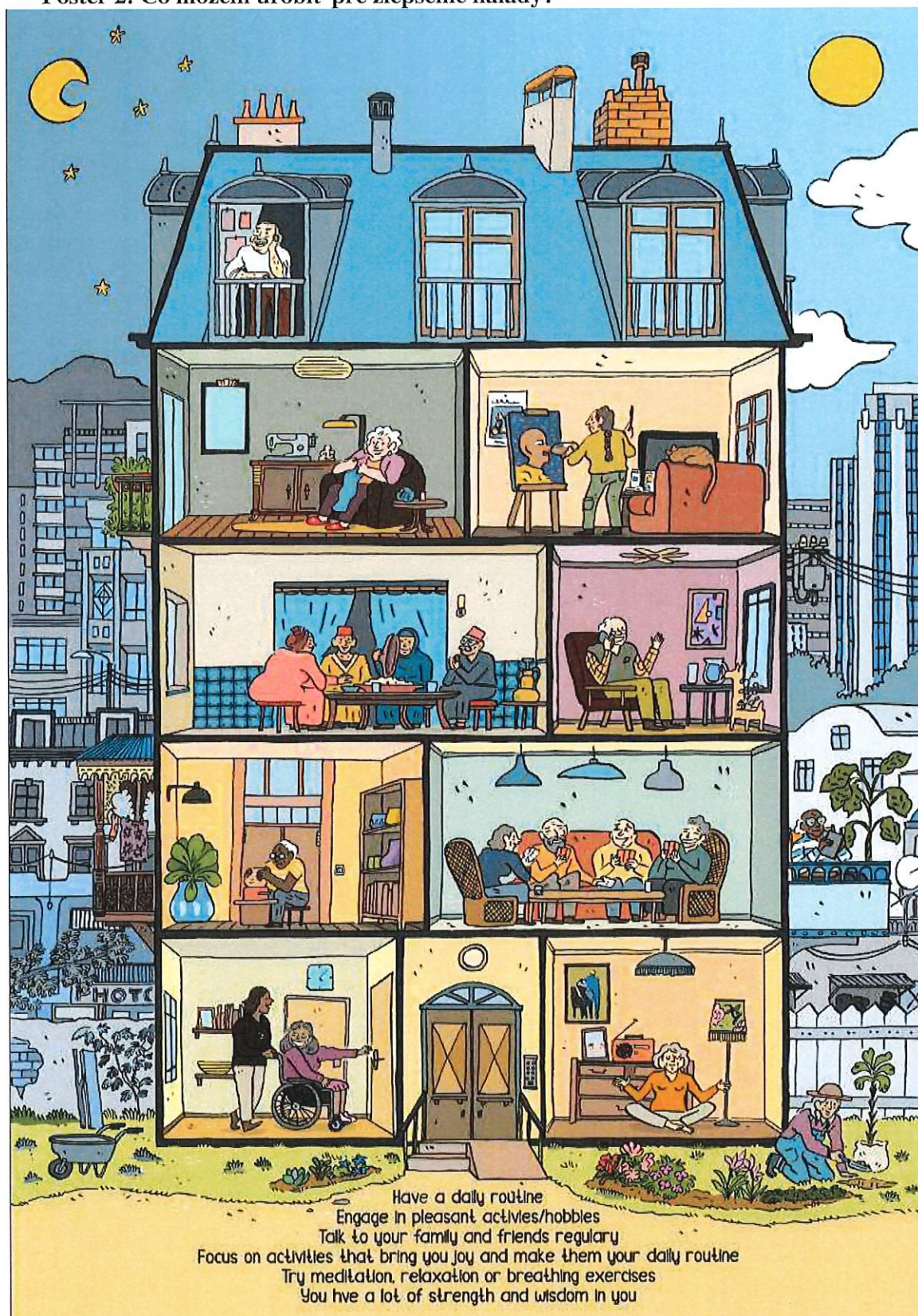


Poster 1: Ako môžem zostať zdravý?



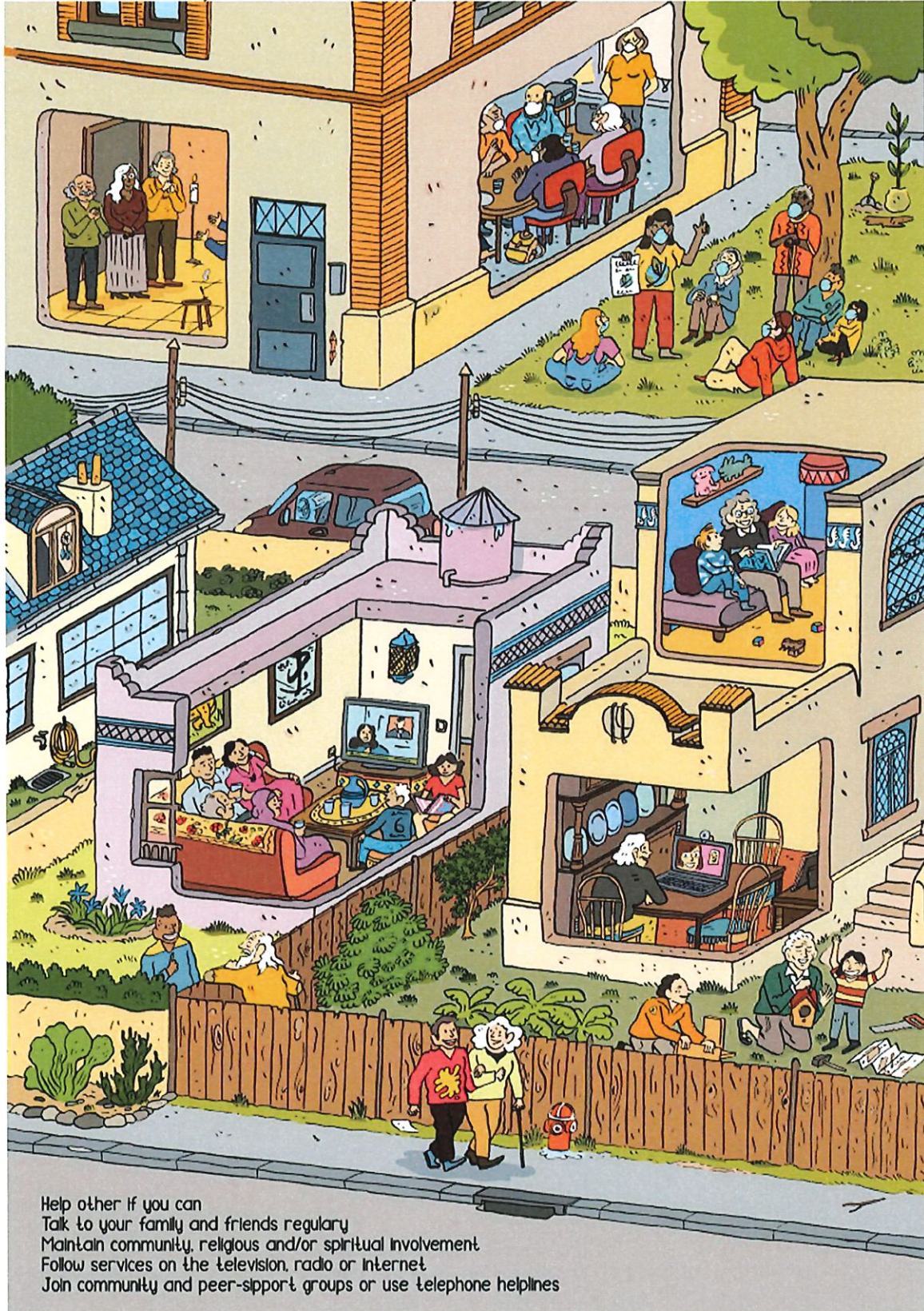
- Trénuj si myseľ;
- Dodržiavaj svoj pravidelný denný režim alebo si vytvor nový;
- Spi a jedz pravidelne v rovnakých časoch každý deň;
- Zdravo jedz a pi dostatok tekutín;
- Snaž sa každý deň venovať aspoň 30 minút nejakej fyzickej aktivite;
- Ber pravidelne lieky, ktoré ti predpísal lekár a neprestaň s ich užívaním, kým tak nerozhodne lekár.

Poster 2: Čo môžem urobiť pre zlepšenie nálady?



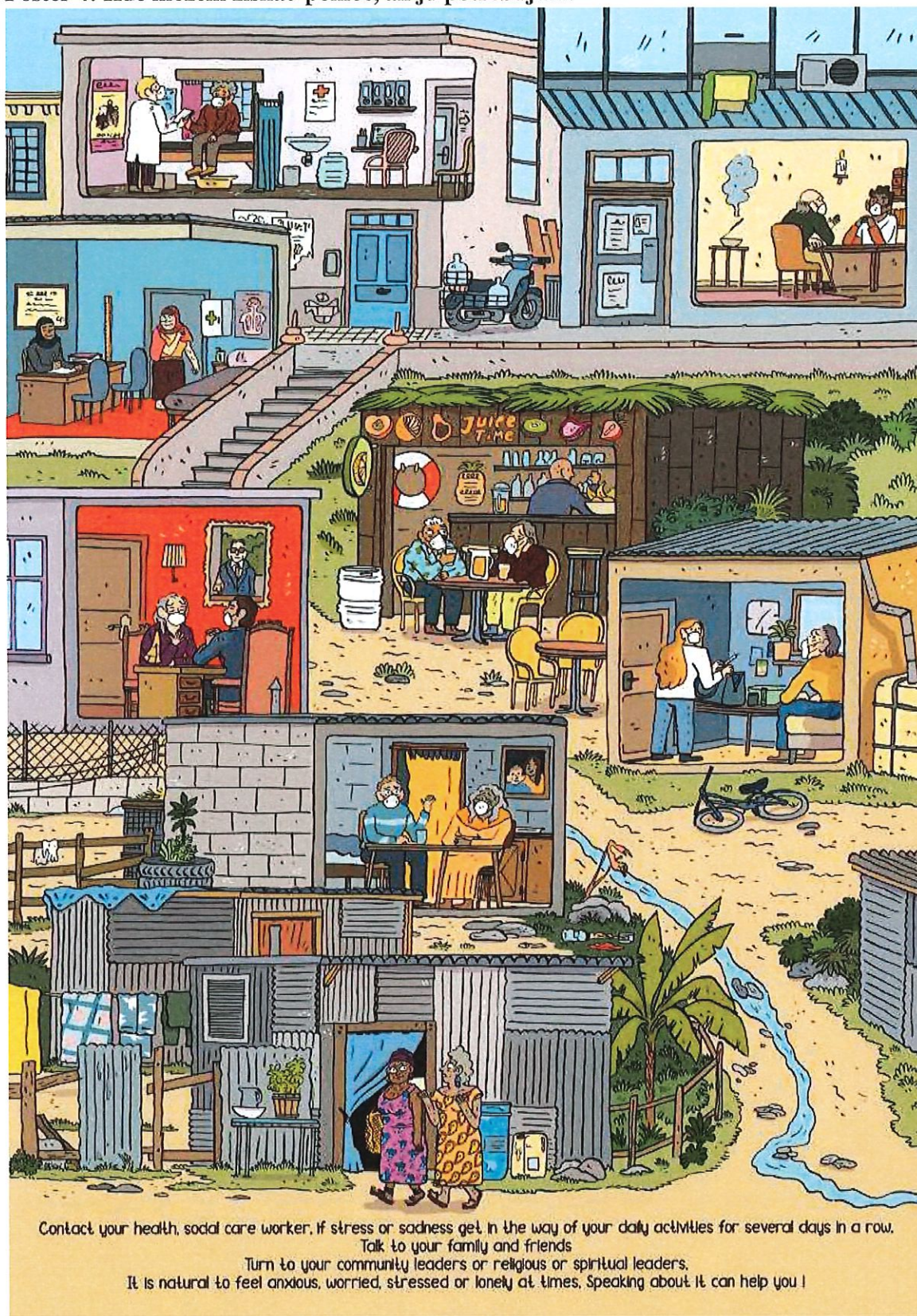
- Dodržiavaj denný režim, zarad' do neho zaujímavé aktivity a hobby, na ktoré sa tešíš;
- Pravidelne navštevuj svojho lekára;
- Pravidelne sa rozprávaj so svojou rodinou a priateľmi;
- Sústreď sa na aktivity, ktoré ti prinášajú radosť a urob z nich svoju dennú rutinu;
- Vyskúšaj meditáciu, relaxáciu a dychové cvičenia. Ukrývaš v sebe veľkú silu a múdrosť.

Poster 3: Ako byť v kontakte so svojou rodinou a komunitou?



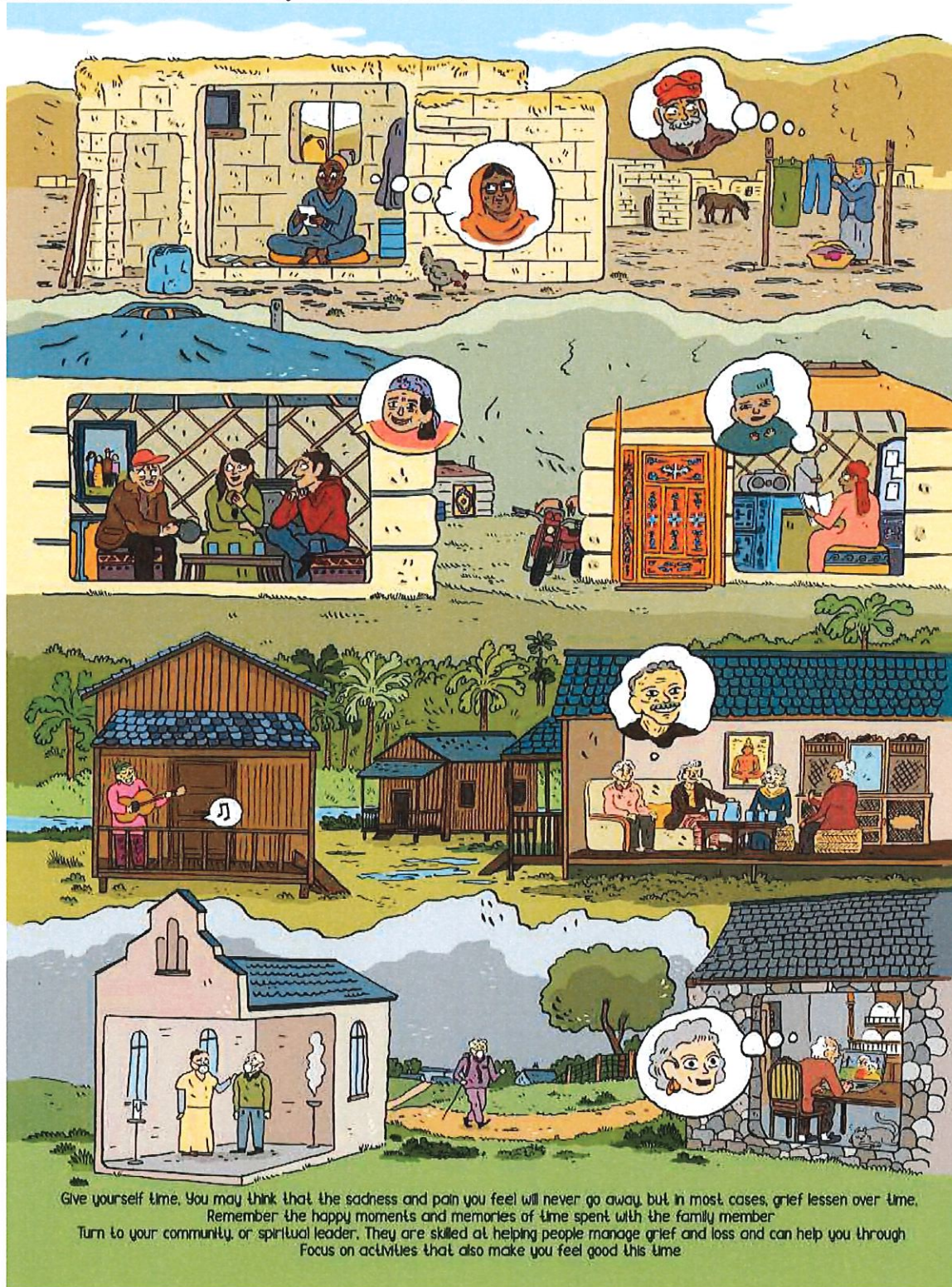
- Ak len trošku môžeš, pomáhaj iným;
- Pravidelne komunikuj so svojou rodinou a priateľmi;
- Zostaň aktívny vo svojej komunite, cirkvi, kostole alebo zbore;
- Sleduj relácie venované seniorom, bohoslužby v televízii, rádiu alebo on-line;
- Zapoj sa do nejakej aktivity, pridaj sa ku skupine svojich rovesníkov, napr. v dennom centre, v kostole alebo v zbore. Využi on-line alebo telefonickú možnosť zapojenia sa.

Poster 4: Kde môžem získať pomoc, ak ju potrebujem?



- Kontaktuj lekára, zdravotníka alebo sociálneho pracovníka, ak počas viacerých dní za sebou prežívaš stres, úzkosť alebo strach;
- Rozprávaj sa so svojou rodinou a priateľmi;
- Obráť sa na poskytovateľa zdravotnej starostlivosti alebo poskytovateľa sociálnej služby na komunitnej úrovni, na tvoju cirkevnú či duchovnú komunitu, na farárov alebo pastorov;
- Je prirodzené, že občas cítime strach, obavy alebo sa cítime osamelý, môže nám však pomôcť, keď sa o tom porozprávame.

Poster 5: Ako sa môžem vyrovnat' so smútkom a stratou?



- Daj smútku čas. Častokrát sa nám zdá, že smútok a bolesť, ktorú prežívame, sa nikdy neskončí, ale čas zmiernuje rany;
- Spomeň si na šťastné chvíle so svojou rodinou a sústred' sa na pekné spomienky;
- Obráť sa na sociálneho pracovníka, psychológa, farára alebo pastora, ktorí vedia, ako pomôcť, keď prežívaš ťažké chvíle;
- Sústred' sa na aktivity, ktoré ťa tešia a robia ti radosť.

Preklad textu z posterov 1 – 5 do slov. jazyka/sprievodný text: ÚVZ SR (doplňkovo RÚVZ Košice) 2021

Zdroj: The MHPSS Network <Living with the Times: A mental health and psychosocial support toolkit for older adults during the COVID-19 pandemic – The MHPSS Network>