

Raizes

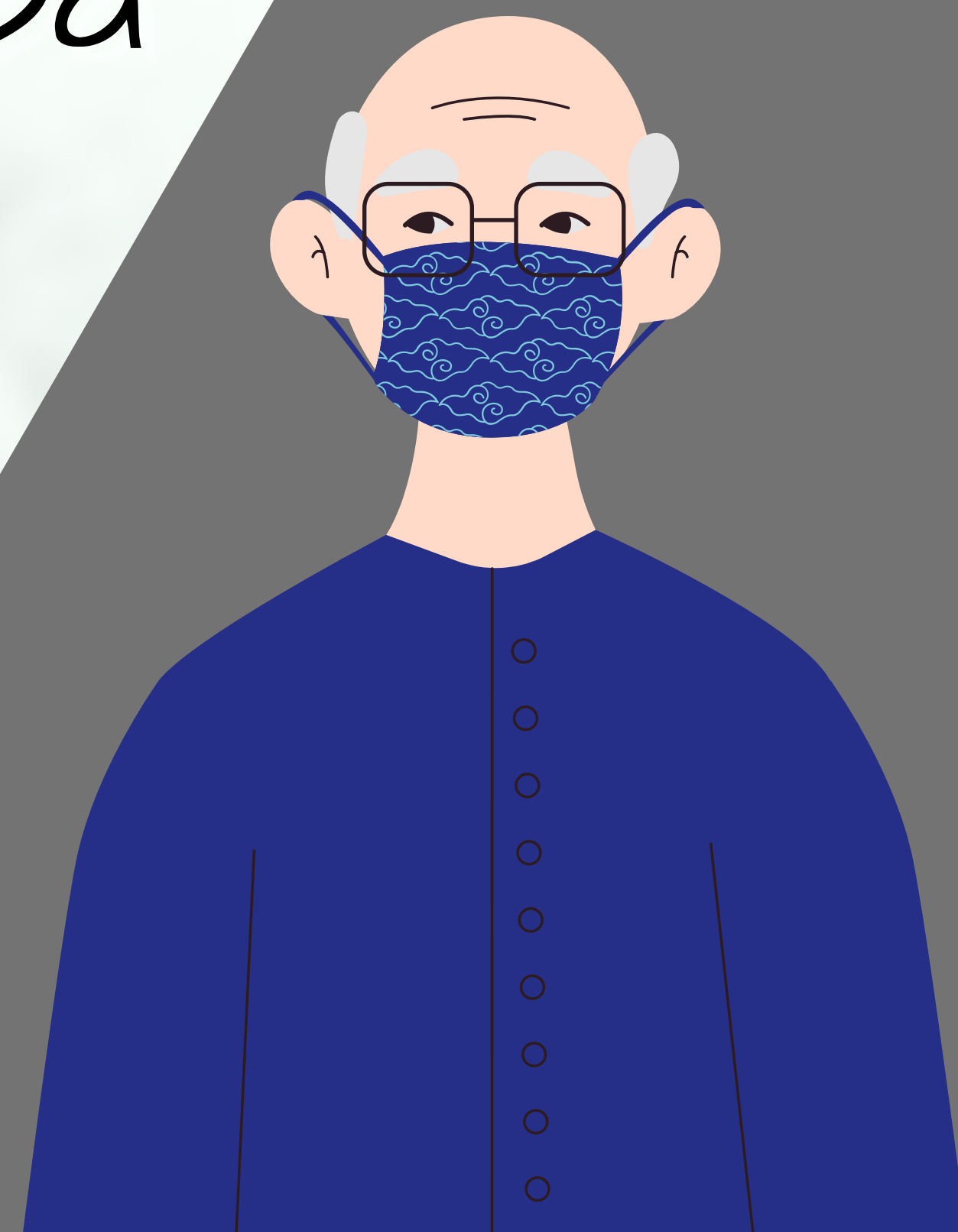
Bailes

Panika

Baumas

Apjukums

Vientulība



Psiholoģiskā slimības uzliesmojuma pārvarēšana:

vecāka gadagājuma iedzīvotājiem un
cilvēkiem ar hroniskām saslimšanām

Avots: Honkongas SK Psiholoģiskā atbalsta serviss





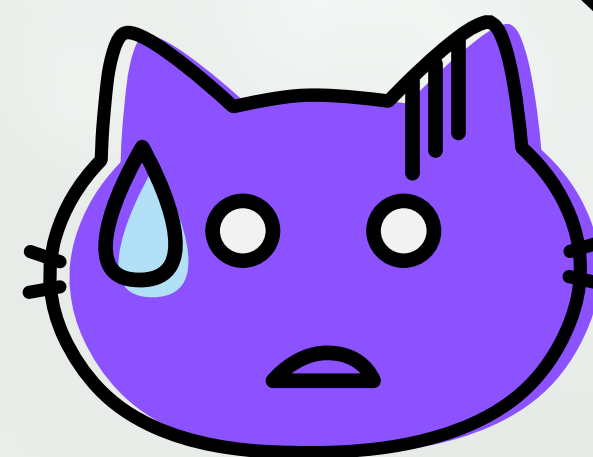
Noguris

Nikns



Skumjš

Dusmīgs



Novārdzis



Apjucis

Noraizējies

Pārmērīgi jūtīgs

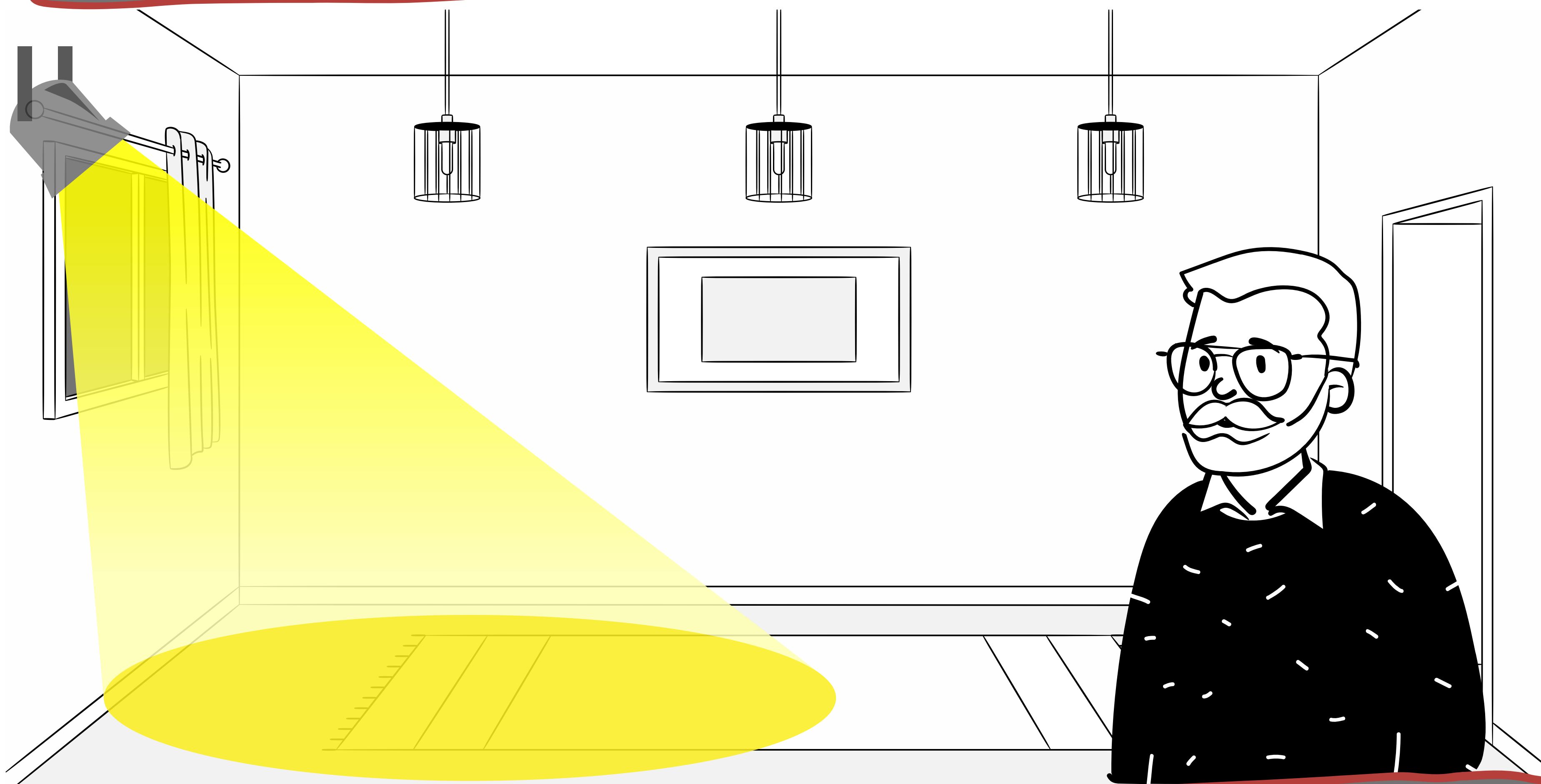
Panika



Kā šobrīd
jūties TU?

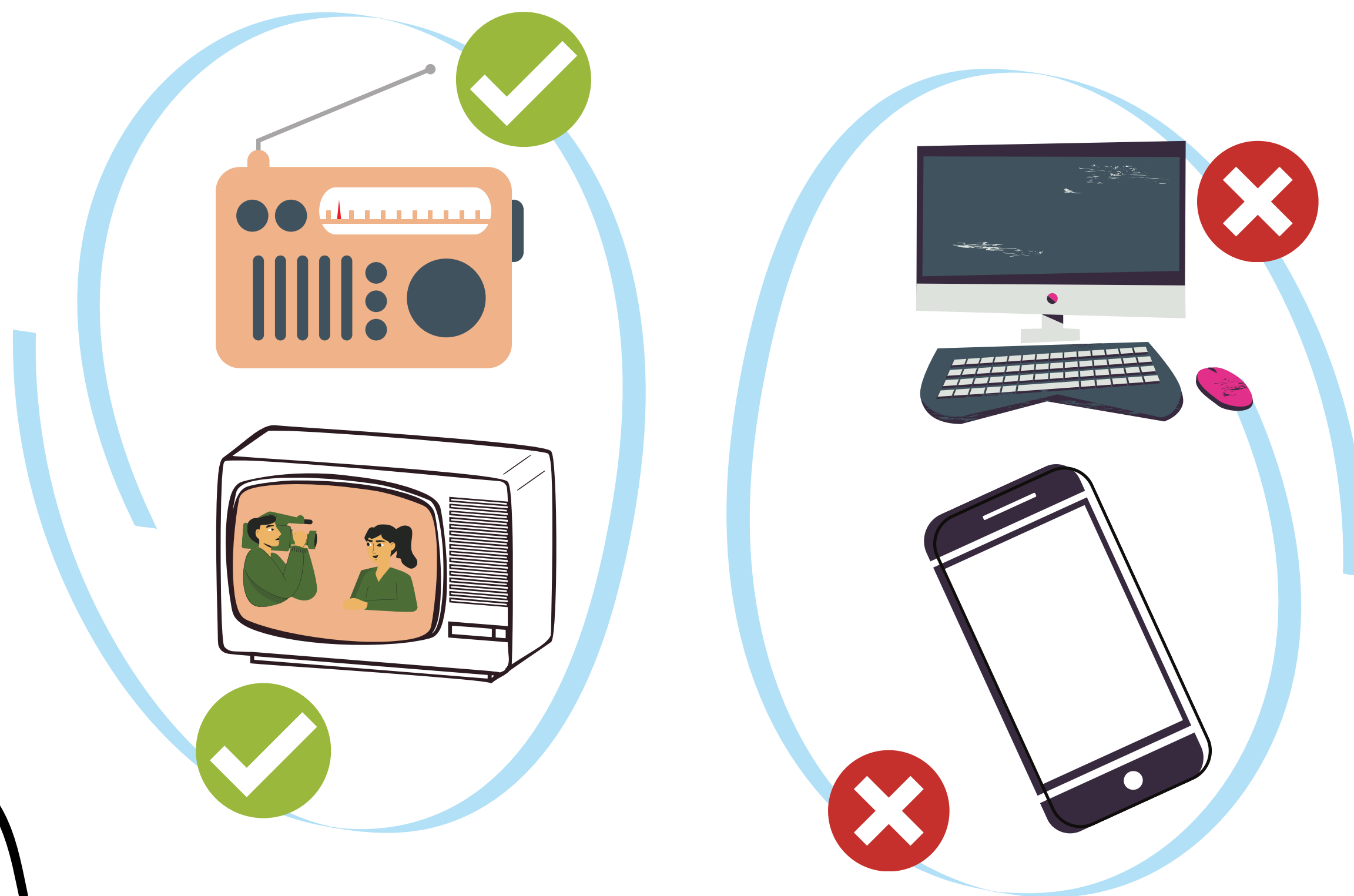


Grūtības (fiziskas un mentālas), ar kurām saskaras vecāka gadagājuma cilvēki un cilvēki ar hroniskām saslimšanām

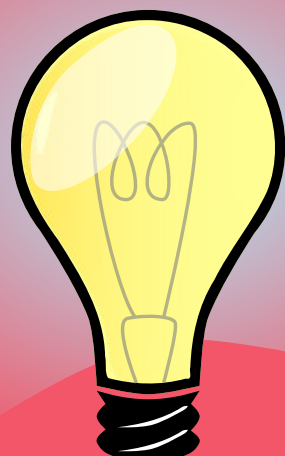


Vecāka gadagājuma cilvēki un cilvēki ar hroniskām saslimšanām, kuri dzīvo vieni, vislielākajā mērā ir tie, kuru fiziskie kontakti ar citiem cilvēkiem ir maksimāli jāierobežo, kas savukārt noved pie vientulības un izolācijas.

Grūtības (fiziskas un mentālas), ar kurām saskaras vecāka gadagājuma cilvēki un cilvēki ar hroniskām saslimšanām

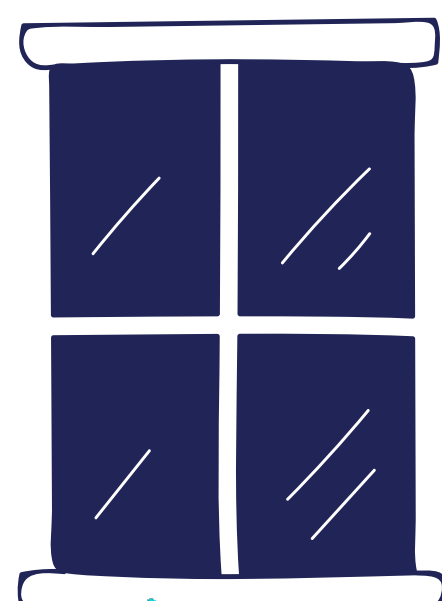
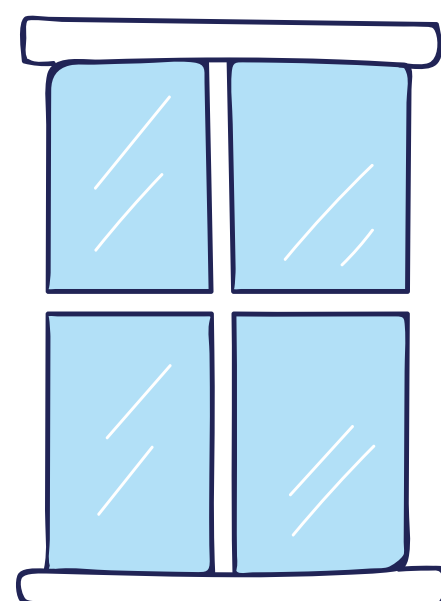


Nereti vecāka gadagājuma cilvēki informāciju saņem no tradicionālajiem medijiem (radio, televīzija), un dažkārt svarīga informācija, kura viņiem varētu palīdzēt mazināt stresu, veiksmīgāk pārvarēt krīzi un tikt galā ar satraukumu, viņus nerasniedz.

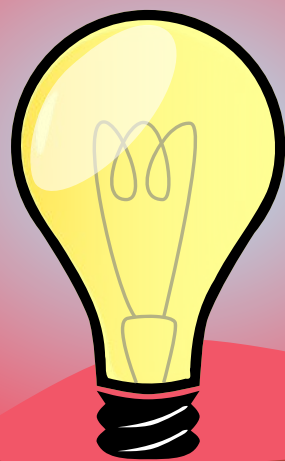


PADOMS

vecāka gadagājuma cilvēkiem un cilvēkiem ar hroniskām saslimšanām

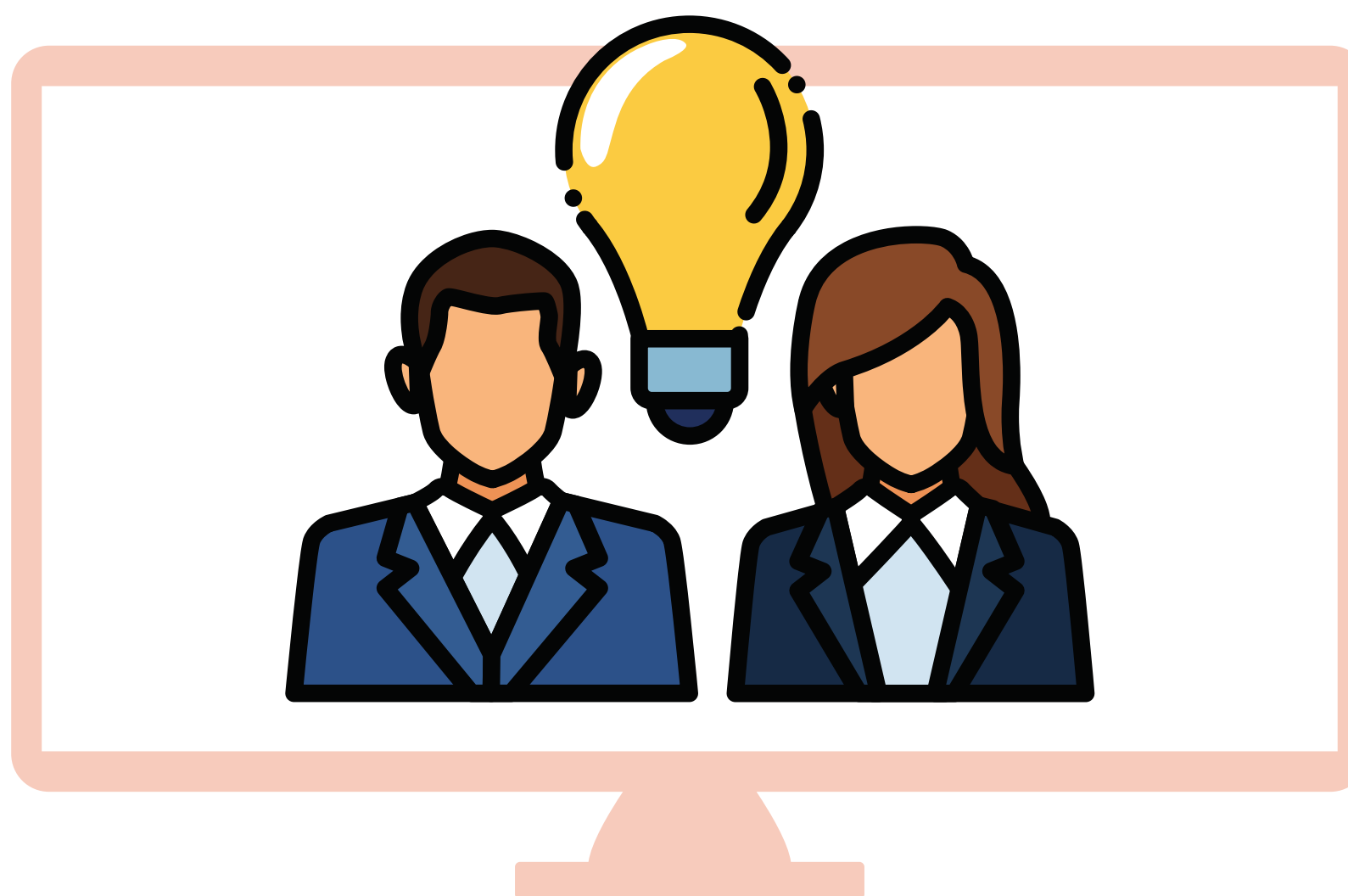


Uzturiet kontaktus ar tuviniekiem. Kamēr klātienes tikšanās ir aizliegtas, sazinieties telefoniski: zvaniet vai rakstiet īsziņas.

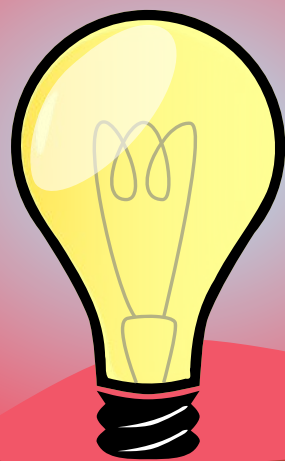


PADOMS

vecāka gadagājuma cilvēkiem un
cilvēkiem ar hroniskām saslimšanām

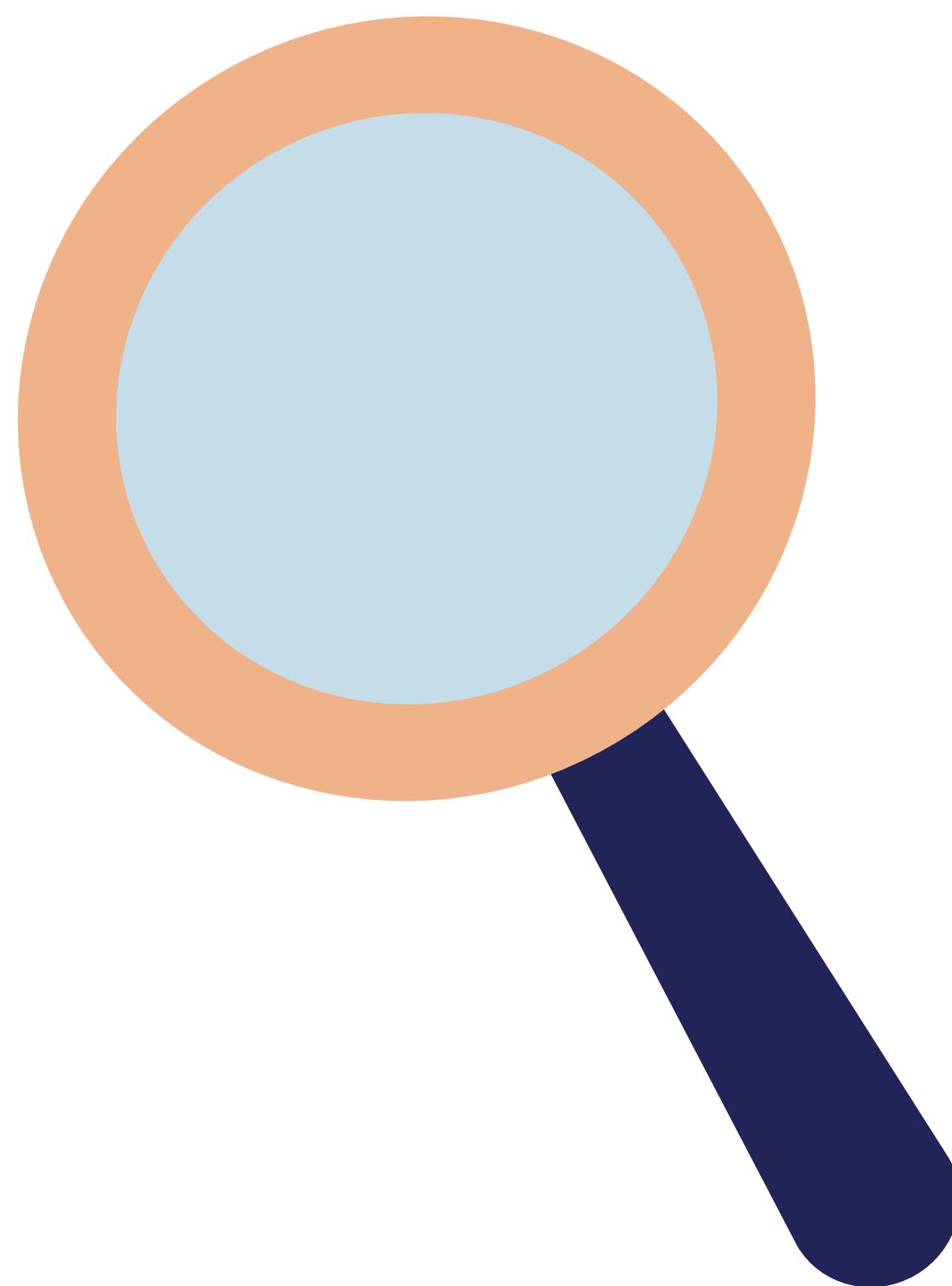


Seko jiet līdzī jaunākajai informācijai, kura ir uzticama un pārbaudīta, kuru sniedz oficiāli informācijas avoti (valsts veselības aprūpes institūcijas, SPKC u.c.).

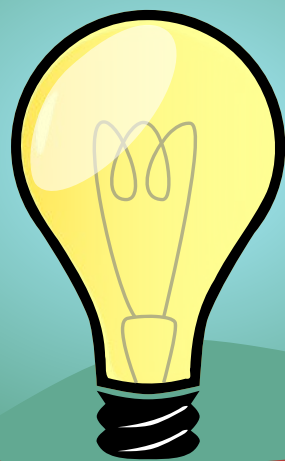


PADOMS

vecāka gadagājuma cilvēkiem un
cilvēkiem ar hroniskām saslimšanām

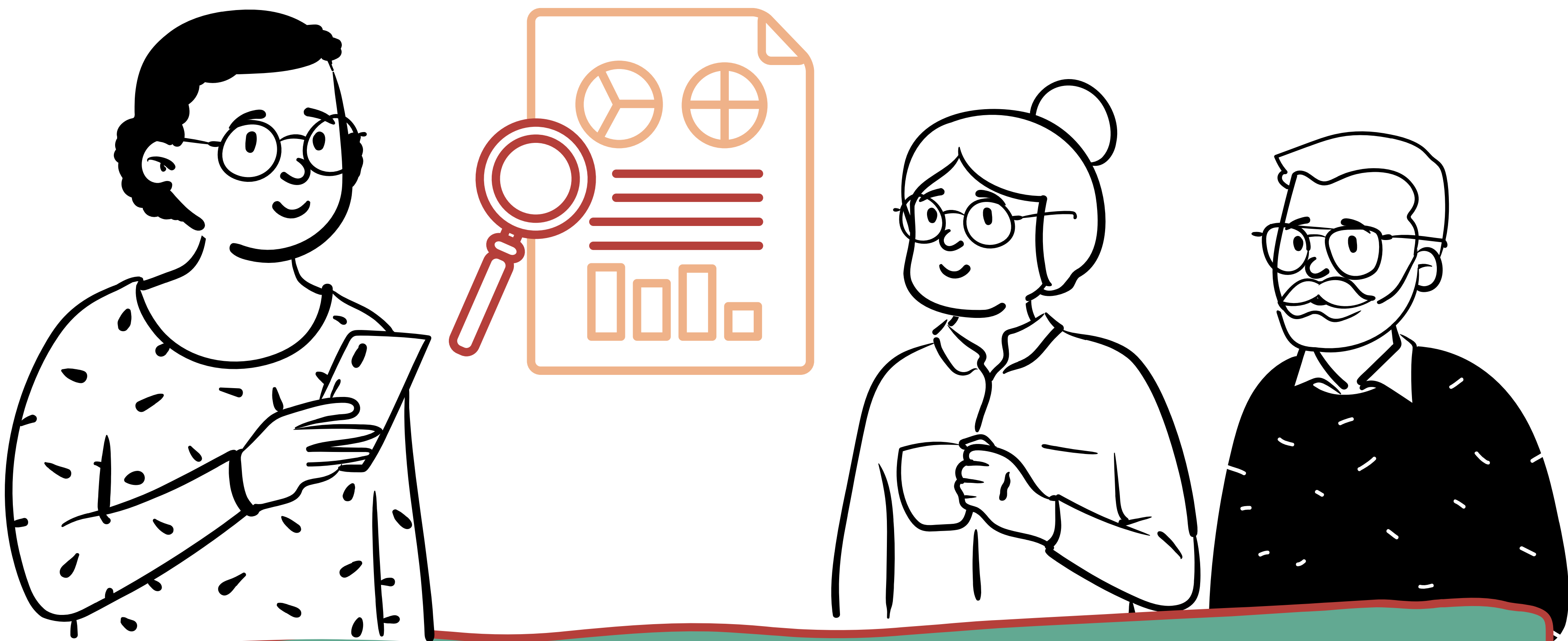


Centieties uzzināt vairāku cilvēku viedokļus, pirms rīkojaties tā,
kā kāds cits, kas nav medicīnas darbinieks, ir ieteicis.

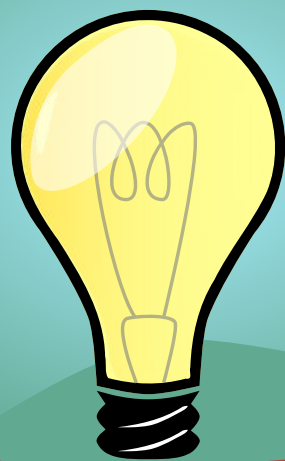


PADOMS

tuviniekiem un līdzcilvēkiem

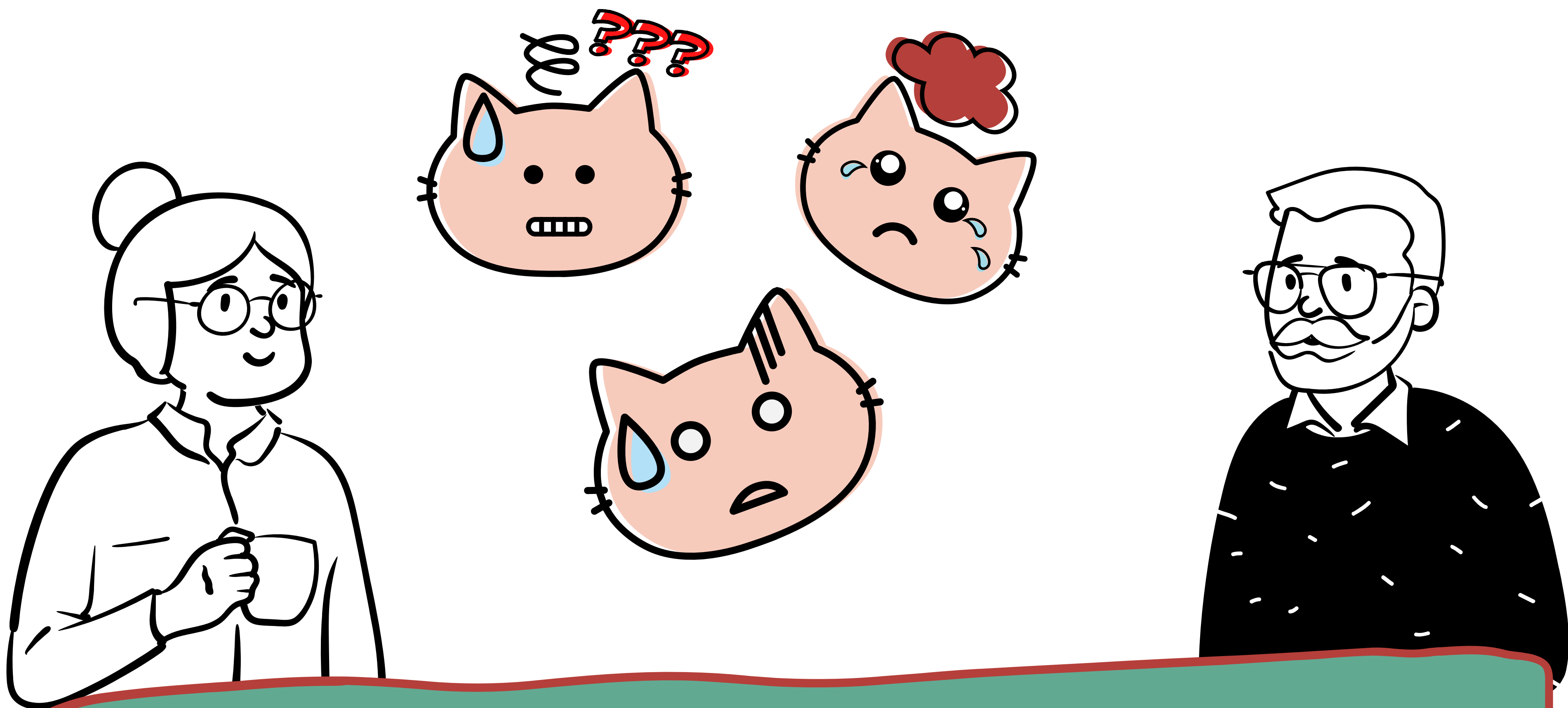


Palīdziet iegūt aktuālu un pārbaudītu informāciju. Dalies ar šādu informāciju, kas ir pieejama pašam. Sniedz padomu, kur un kā meklēt oficiālu un uzticamu informāciju.



PADOMS

tuviniekiem un līdzcilvēkiem



Esi saprotošs un pacietīgs: nereti cilvēks stresa situācijā var izrādīt satraukumu, dusmas, skumjas un citas emocijas. Dažkārt tās var būt pastiprinātas.

Avots:

Honkongas SK Psiholoģiskā atbalsta serviss
Materiāls "Psychological Coping During Disease Outbreak:
Elderly people and people with Chronic Conditions"

Materiālu "Psiholoģiskā slimības uzliesmojuma pārvarēšana:
vecāka gadagājuma iedzīvotājiem un cilvēkiem
ar hroniskām saslimšanām"

sagatavoja:

biedrība "Latvijas Sarkanais Krusts"

