

Як допомогти літнім людям впоратися із тривожністю під час воєнних дій?

1. **Підтримувати постійний зв'язок**, незалежно від того, в одному місті ви живете чи в різних. Слід телефонувати літнім членам родини вранці та ввечері, не проявляючи власну тривогу та страхи. Під час розмов слід бути впевненими та спокійними. Передавайте слухавку дітям та онукам – нехай вони піднімуть настрій стареньким. При цьому важливо домовитися про час, коли ви зідзвонюєтеся.

2. **Проговорити план усіх можливих ситуацій та бути готовими до всього.** Розробіть та обговоріть план максимально конкретно. Така послідовність та ясність заспокоїть літніх людей.

3. **Піклуватися про здоров'я своїх літніх родичів.** Запитайте, чи всі ліки вони мають, яке в них самопочуття тощо. Якщо необхідно поповнити аптечку, особливо коли йдеться про ліки від хронічних захворювань, допоможіть їм у цьому.

4. **Обговорити, скільки, де саме та які новини дивитися та слухати.** Поясніть, що наразі велика кількість інформації є провокативною та неправдивою, а отже може зашкодити. Разом оберіть одне чи кілька ЗМІ, яким ви довіряєте, і подбайте, щоб ваші рідні не стали жертвами фейків.

5. **Частіше обійматися.** Переоцінити важливість дотиків просто неможливо, і наразі вони потрібні як ніколи.

Не забувайте про літніх людей, які поруч з вами: сусіди, колеги, просто бабуся в магазині. Допомагайте самотнім стареньким, якщо маєте таку можливість.