

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ПОЖИЛЫХ БЛИЗКИХ



Важно обращать внимание на изменение душевного состояния пожилых родственников и поддерживать добрые отношения с ними. Это оказывает значительное влияние на их здоровье и настроение, что способствует активному долголетию и качественной жизни.



Что может говорить о проблемах

- ✦ **Устойчивое подавленное настроение**, утрата интереса к привычным занятиям, изменения аппетита или сна;
- ✦ Резкое ухудшение самочувствия, частые соматические жалобы **без явной физической причины**;
- ✦ **Стремление к изоляции**, отказ от контактов с семьей и друзьями.





Что важно делать

- ✦ Планируйте регулярные контакты: звонки, видеосвязь, совместные обеды или прогулки. **Даже короткие, но частые контакты важны;**
- ✦ Слушайте внимательно, принимайте точку зрения пожилого человека, **учитывайте их предпочтения и автономию.** Не забывайте про уважение к их опыту и памяти;
- ✦ Приглашайте их на семейные мероприятия, читайте вместе новости, смотрите фильмы, **занимайтесь общими хобби;**
- ✦ Помогайте с визитами к врачу, покупками, организацией услуг ухода, **но сохраняйте их независимость в рамках их возможностей.**



Важно

- ✦ Если возникает напряжение или конфликт, ищите компромиссы **и при необходимости привлекайте третьих лиц** (других членов семьи, психолога, социального работника).

Не перегружайте себя. Разделяйте обязанности с другими родственниками или службами поддержки. **Не забывайте про собственное эмоциональное и физическое здоровье.**





При выявлении проблем

- ✦ Очень важную роль в решении ментальных проблем у пожилого человека **играет психолог, психиатр и психотерапевт;**
- ✦ Существует много безопасных и эффективных лекарственных препаратов, которые помогут облегчить состояние пожилого человека. **Необходимо помнить, что назначить их может только врач.**

