

VORSCHLÄGE UND RICHTLINIEN FÜR ÄLTERE MENSCHEN

Es ist normal, Angst zu haben; Angst, die einen dazu bringt, den Anweisungen des Arztes zu folgen - wie z.B. nicht auszugehen und sich selbst zu isolieren - ist eine schützende Art von Angst:

HÖREN SIE DARAUF

In diesen Tagen fühlen Sie sich vielleicht isoliert oder verlassen, fühlen sich einsam, ängstlich, gereizt oder verwirrt, und Sie haben vielleicht Gedanken, die immer wieder auftauchen. Diese Reaktionen sind die Art und Weise, wie Ihr Geist auf Stress reagiert. Wir möchten Ihnen erklären, dass Sie gebeten wurden, zu Hause zu bleiben, um sich selbst und den anderen zu helfen. Wenn Sie die Anweisungen genau befolgen, können Sie Freunden, Verwandten und auch Ersthelfern helfen, welche für die Menschen arbeiten, die am meisten Hilfe benötigen.

- **Informationen sind wichtig.** Es ist besser, nur institutionelle Quellen wie die *Weltgesundheitsorganisation* zu konsultieren.
- **Befolgen Sie** die von den Institutionen und dem Gesundheitssystem Ihres Landes angegebenen **Hygienepraktiken.**
- Sie könnten sich fühlen:
 - **isoliert oder verlassen**
 - **einsam**
 - **reizbar**
 - **verwirrt**
 - **ängstlich**
 - **Gedanken, die immer wieder auftauchen**

Dies alles sind **normale** Reaktionen auf eine Stresssituation wie die, in der wir mit der Bedrohung durch das Coronavirus leben.

- **Schalten Sie den Fernseher, das Radio und das Internet aus.** Wählen Sie nur ein oder zwei Momente am Tag, außerhalb der Schlafenszeiten, um die Nachrichten zu verfolgen.
- **Halten Sie Ihre Routine so weit wie möglich aufrecht.** Wenn Sie sich beschäftigen, wird die Spannung abnehmen. Bereiten Sie zum Beispiel weiterhin traditionelle Gerichte zu, wenn Sie gerne kochen; stricken Sie, lesen Sie ein Buch, putzen Sie das Haus oder waschen Sie Ihr Auto.
- **Körperliche Aktivität.** Einige einfache Übungen können Ihnen helfen, sich zu entspannen und einzuschlafen.
- **Essen Sie so regelmäßig wie möglich.**
- **Sprechen Sie und verbringen Sie Zeit mit Familie und Freunden.** Sie können auf verschiedene Weise kommunizieren! Fragen Sie Personen, die wissen, wie man einen Videoanruf tätigt oder wie man WhatsApp verwendet.
- **Sprechen Sie mit jemandem, dem Sie vertrauen, über Ihre Sorgen, Probleme und Gefühle.** Wählen Sie Menschen aus, mit denen Sie sich positiv austauschen können. Positive Emotionen helfen.
- **Führen Sie Gespräche mit anderen.** Erzählen Sie Ihren Enkelkindern von Ihrer Kindheit, wie Sie früher ohne Tablets, Videospiele und das Internet Zeit verbracht haben.