

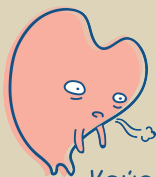


Ψυχολογική αντιμετώπιση κατά την διάρκεια της επιδημίας

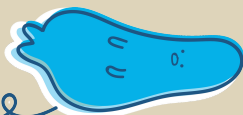
Ηλικιωμένοι και Άτομα που
πάσχουν από χρόνια νοσήματα



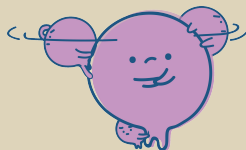
Οι ψυχολογικές επιπτώσεις που μπορεί να προκαλέσει
μια κρίση στην δημόσια υγεία όπως μια πανδημία



Κούραση



Εξάντληση



Υπερευαίσθησία



Οργή



Θυμός



Ανησυχία



Πανικός



Επαναλαμβανόμενες
αρνητικές σκέψεις



Μπερδεμένος

Πως μπορεί να νιώθεις τελευταία;



Λυπημένος
Σοκαρισμένος





Δυσκολίες που αντιμετωπίζουν
ηλικιωμένοι και άτομα με χρόνια νοσήματα
(σωματικές και ψυχολογικές)



Κάποιοι ηλικιωμένοι συνεχίζουν να πληροφορούνται μέσα από πιο παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης όπως είναι η τηλεόραση και το ραδιόφωνο με αποτέλεσμα να χάνουν κάποιες φορές σημαντικά μηνύματα ή πληροφορίες. Αυτές οι πληροφορίες θα μπορούσαν ίσως να τους βοηθήσουν να διαχειριστούν καλύτερα μια δύσκολη κατάσταση που μπορεί βιώνουν ούτως ώστε να μειώσουν το επίπεδο άγχους.



Δυσκολίες που αντιμετωπίζουν
Ηλικιωμένοι και Άτομα με χρόνια νοσήματα
(σωματικές και ψυχολογικές)

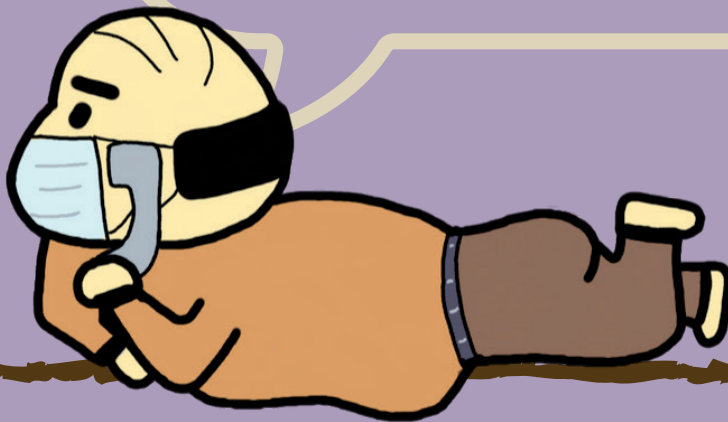
Τα άτομα με χρόνια νοσήματα συμπεριλαμβανομένων ιατρικών, σωματικών και ψυχιατρικών νοσημάτων μπορεί να τύχουν παραμέλησης ή να επηρεαστούν λόγω αλλαγών στην ικανότητα ανταπόκρισης και προτεραιότητας του συστήματος υγείας.





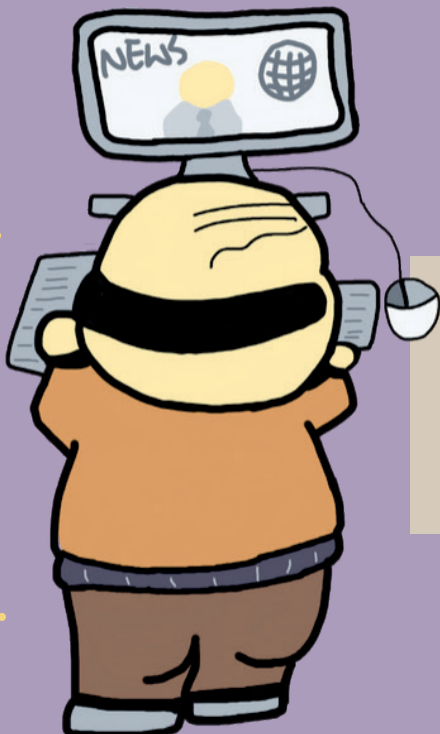
Χρήσιμες συμβουλές για Ηλικιωμένους και Άτομα με χρόνια νοσήματα:

Προσπαθήστε να κρατήσετε σταθερή την επικοινωνία που είχατε με την οικογένεια, τους φίλους ή και την κοινότητα σας μέσα από διαφορετικούς τρόπους. Για παράδειγμα εάν οι συναντήσεις πρόσωπο με πρόσωπο είναι ανέφικτες μπορείτε να τηλεφωνήσετε ή να στείλετε ένα μήνυμα στα άτομα με τα οποία θέλετε να επικοινωνήσετε.





Χρήσιμες συμβουλές
για Ηλικιωμένους και Άτομα
με χρόνια νοσήματα:



Φροντίστε να έχετε πρόσβαση
σε μέσα ενημέρωσης που θα
σας παρέχουν ειδήσεις και
πληροφορίες που είναι
έγκυρες και επιστημονικά
τεκμηριωμένες.





Χρήσιμες συμβουλές
για ηλικιωμένους και άτομα
με χρόνια νοσήματα:

Προσπαθήστε να
συμβουλευτείτε διαφορετικά
άτομα πριν ακολουθήσετε
συμβουλές ή τις
συμπεριφορές άλλων.





Χρήσιμες συμβουλές για φροντιστές

Βοηθήστε τα άτομα να λάβουν ενημερωμένη και επιστημονικά τεκμηριωμένη πληροφόρηση με το να μοιράζεστε μαζί τους τις πληροφορίες που γνωρίζετε και να τους παρέχετε ή να τους βοηθήσετε να έχουν πρόσβαση σε μέσα που παρέχουν ακριβείς πληροφορίες.





Χρήσιμες συμβουλές για φροντιστές

Βοηθήστε και διασφαλίστε την παροχή ιατρικής φροντίδας και θεραπείας με το να διασφαλίσετε πως οι ποσότητες των φαρμακευτικών σκευασμάτων στο σπίτι είναι επαρκείς και ενημερώστε τα άτομα για το πως και που μπορούν να έχουν πρόσβαση σε βοήθεια σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.





Χρήσιμες συμβουλές για φροντιστές

Προσπαθήστε να είστε πιο ευαισθητοποιημένοι όσον αφορά τις ανάγκες και τις αλλαγές του ατόμου. Για παράδειγμα, κάποιοι άνθρωποι μπορούν να εκφράσουν συναισθήματα όπως άγχος μέσα από σωματικά συμπτώματα ή κάποιοι μπορεί να είναι πιο ευέξαπτοι. Αναγνωρίστε και αντιμετωπίστε την δυσφορία και τις ανάγκες που προκύπτουν άμεσα με φροντίδα.

