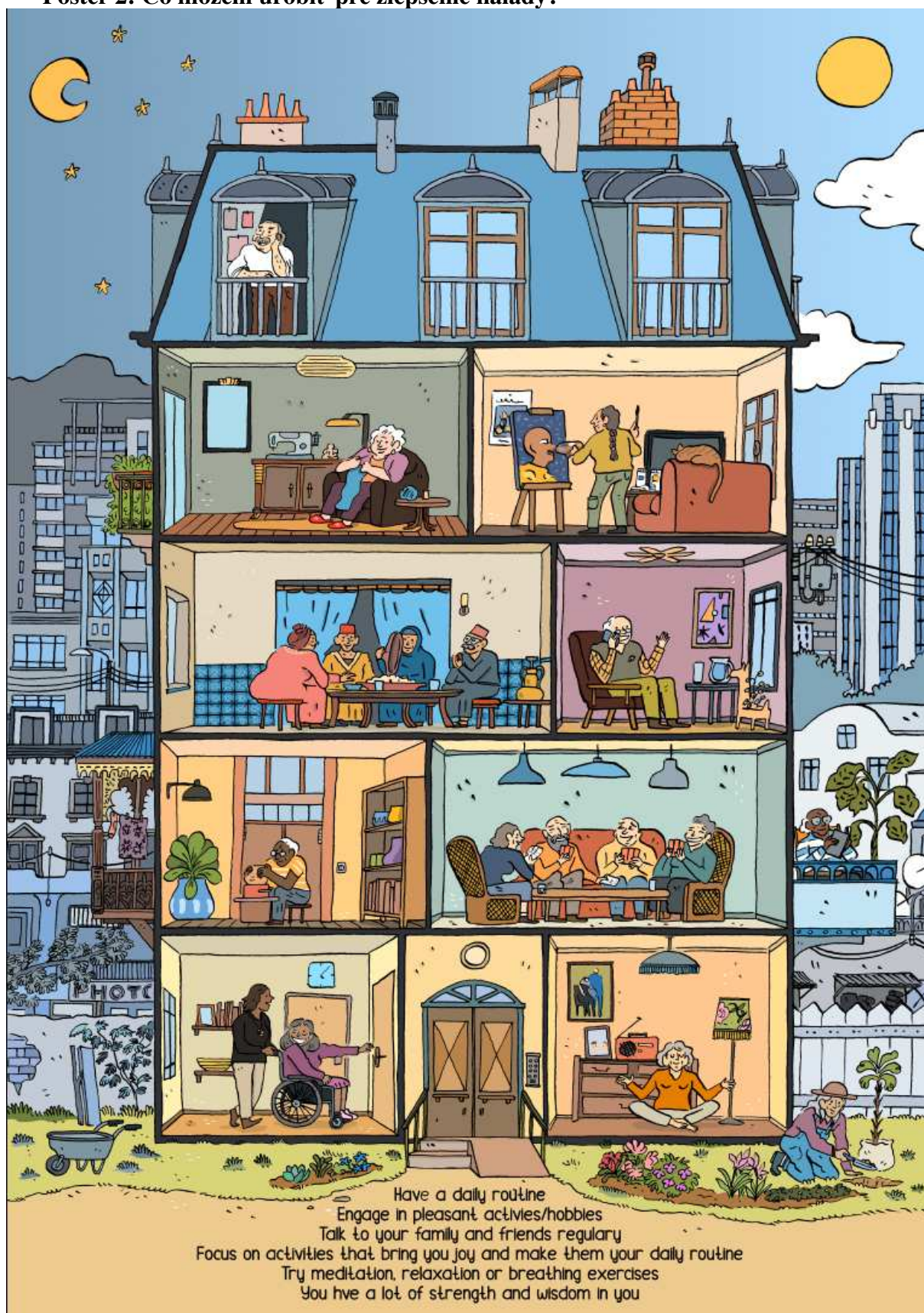


Poster 1: Ako môžem zostať zdravý?



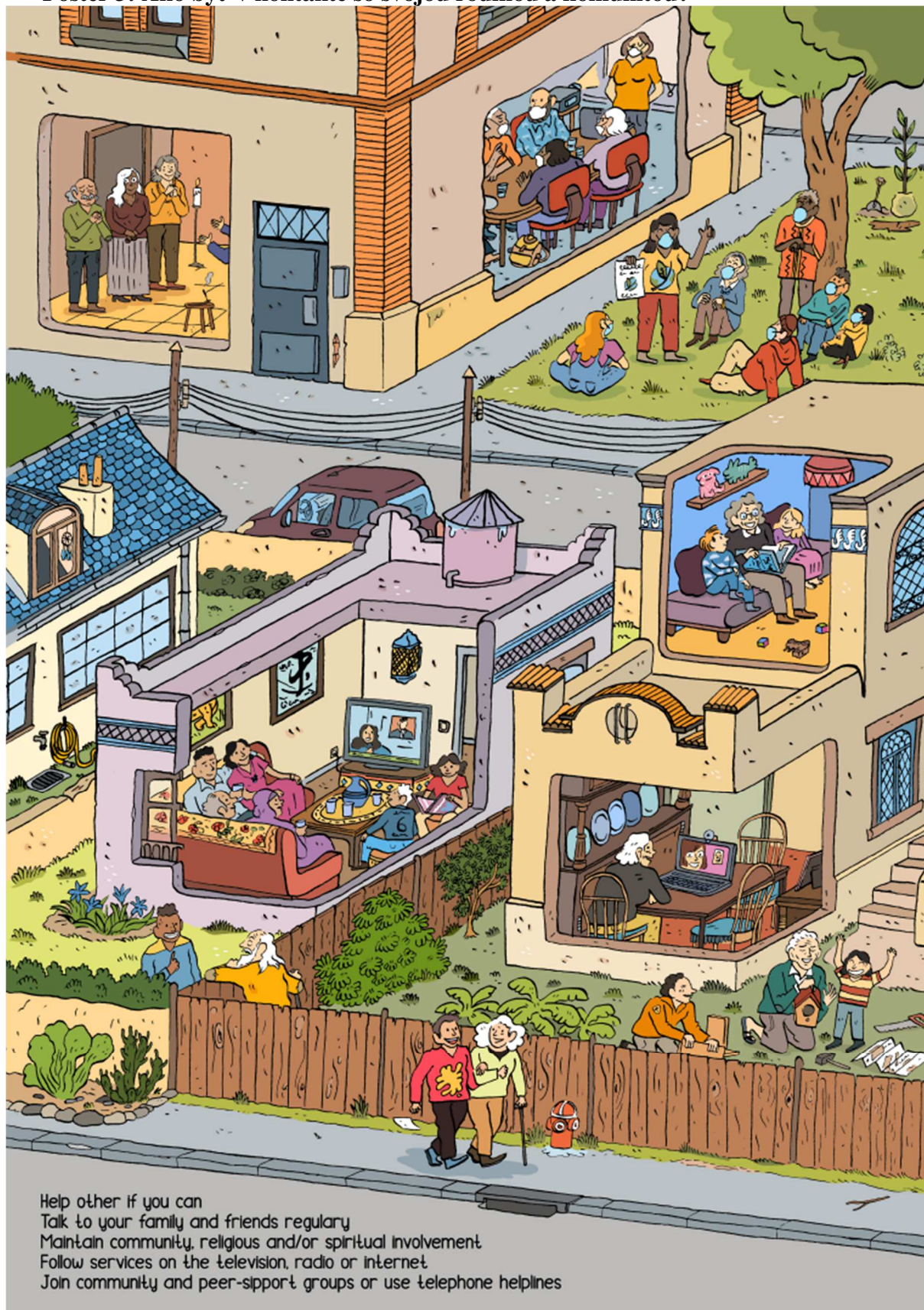
- Trénuj si myseľ;
- Dodržiavaj svoj pravidelný denný režim alebo si vytvor nový;
- Spi a jedz pravidelne v rovnakých časoch každý deň;
- Zdravo jedz a pi dostatok tekutín;
- Snaž sa každý deň venovať aspoň 30 minút nejakej fyzickej aktivite;
- Ber pravidelne lieky, ktoré ti predpísal lekár a neprestaň s ich užívaním, kým tak nerozhodne lekár.

Poster 2: Čo môžem urobiť pre zlepšenie nálady?



- Dodržiavaj denný režim, zarad' do neho zaujímavé aktivity a hobby, na ktoré sa tešíš;
- Pravidelne navštevuj svojho lekára;
- Pravidelne sa rozprávaj so svojou rodinou a priateľmi;
- Sústreď sa na aktivity, ktoré ti prinášajú radosť a urob z nich svoju dennú rutinu;
- Vyskúšaj meditáciu, relaxáciu a dychové cvičenia. Ukrývaš v sebe veľkú silu a múdrosť.

Poster 3: Ako byť v kontakte so svojou rodinou a komunitou?

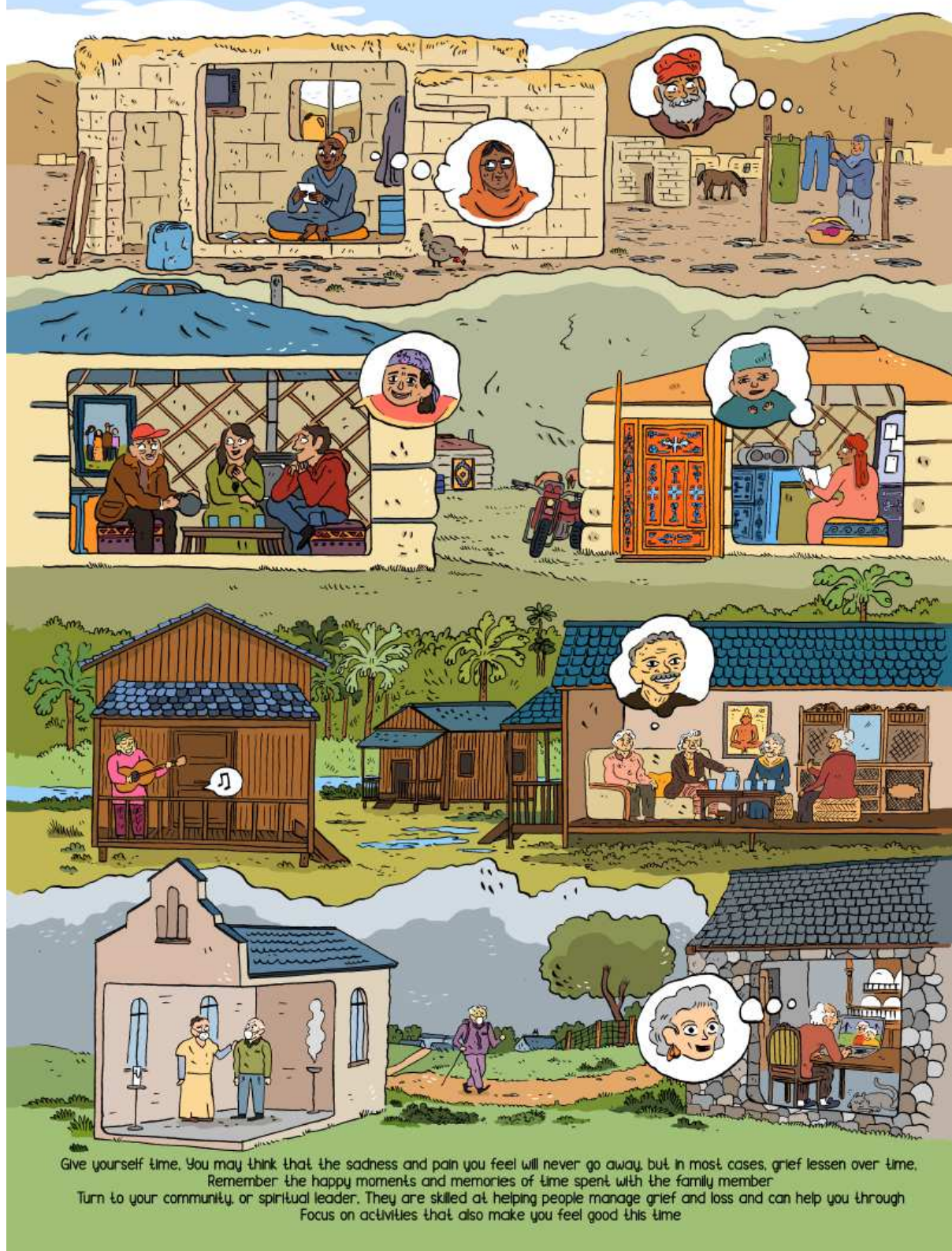


- Ak len trošku môžeš, pomáhaj iným;
- Pravidelne komunikuj so svojou rodinou a priateľmi;
- Zostaň aktívny vo svojej komunite, cirkvi, kostole alebo zbore;
- Sleduj relácie venované seniorom, bohoslužby v televízii, rádiu alebo on-line;
- Zapoj sa do nejakej aktivity, pridaj sa ku skupine svojich rovesníkov, napr. v dennom centre, v kostole alebo v zbore. Využi on-line alebo telefonickú možnosť zapojenia sa.

Contact your health, social care worker, if stress or sadness get in the way of your daily activities for several days in a row.
 Talk to your family and friends
 Turn to your community leaders or religious or spiritual leaders.
 It is natural to feel anxious, worried, stressed or lonely at times. Speaking about it can help you !

- Kontaktuj lekára, zdravotníka alebo sociálneho pracovníka, ak počas viacerých dní sa sebou prežívaš stres, úzkosť alebo strach;
- Rozprávaj sa so svojou rodinou a priateľmi;
- Obráť sa na poskytovateľa zdravotnej starostlivosti alebo poskytovateľa sociálnej služby na komunitnej úrovni, na tvoju cirkevnú či duchovnú komunitu, na farárov alebo pastоров;
- Je prirodzené, že občas cítime strach, obavy alebo sa cítime osamelý, môže nám však pomôcť, keď sa o tom porozprávame.

Poster 5: Ako sa môžem vyrovnáť so smútkom a stratou?



- Daj smútku čas. Častokrát sa nám zdá, že smútok a bolesť, ktorú prežívame, sa nikdy neskončí, ale čas zmierňuje rany;
- Spomeň si na šťastné chvíle so svojou rodinou a sústred' sa na pekné spomienky;
- Obráť sa na sociálneho pracovníka, psychológa, farára alebo pastora, ktorí vedia, ako pomôcť, keď prežívaš ťažké chvíle;
- Sústred' sa na aktivity, ktoré ťa tešia a robia ti radosť.

Preklad textu z posterov 1 – 5 do slov. jazyka/sprevodný text: ÚVZ SR (doplnkovo RÚVZ Košice) 2021

Zdroj: The MHPSS Network <Living with the Times: A mental health and psychosocial support toolkit for older adults during the COVID-19 pandemic – The MHPSS Network>