

О. Г. Коваленко, Л. Б. Лук'янова, Е. О. Помиткін

10 ПОРАД літнім людям у період карантину



Коваленко О.Г., Лук'янова Л.Б., Помиткін Е.О.

К 56 10 порад літнім людям у період карантину: методичні рекомендації / О.Г. Коваленко, Л.Б. Лук'янова, Е.О. Помиткін. – Тернопіль: ТОВ «Терно-граф», 2020 – 32 с. іл.

Керівник проєкту – Олена Коваленко



Усі права застережені

© Коваленко О.Г., Лук'янова Л.Б., Помиткін Е.О., 2020
© Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України, 2020
© Національний фонд досліджень України, 2020
© ТОВ «Терно-граф», 2020

МОЇ РОКИ – МОЄ БАГАТСТВО

Однією з найбільш вживаних і водночас невизначених категорій є вік. Це – і тривалість життя людини, і конкретний його етап (віковий період).

Люди по-різному ставляться до свого віку, по-різному виділяють у ньому періоди. А чи знаєте Ви, що:

За давньокитайською класифікацією, перший період життя – Молодість – охоплює інтервал від народження до 20 років.

Далі – вік вступу до шлюбу (до 30 років);

вік виконання суспільних обов'язків

(до 40 років);

вік пізнання власних помилок

(до 50 років);

вік творчості (до 60 років);

бажаний вік (до 70 років);

старість (понад 70 років).

Піфагор виділяв чотири періоди життя людини:

1. Весну (дитинство) – від народження до 20 років – становлення людини, коли їй усе цікаво;

2. Літо (молодість) – від 20 до 40 років – період дорослішання, коли людина розквітає, її приваблює усе нове, невідоме;

3. Осінь (розквіт сил) – від 40 до 60 років – час, коли людина стає дорос-

лою, врівноваженою, упевненою, неспішною;

4. Зиму (старіння) – від 60 років до смерті – період роздумів, підведення підсумків, коли людина пройшла більшу частину шляху і тепер розмірковує над результатами свого життя.

Філософ вважав, що життя – вічне. Його сезони змінюють одне одного, а людина – як частинка природи, живе і розвивається за природними законами.

Насправді народження, дорослішання, розвиток, старість – усе це періоди життя людини, з яких і складається наш земний шлях.



Варто пам'ятати:

1. Кожен період, кожна частина нашого життя є цінною і важливою. У кожному періоді ми пізнаємо щось нове, у нас з'являються нові емоції і стосунки, ми накопичуємо новий досвід.



2. Наш паспортний або хронологічний вік не завжди збігається з віком біологічним та віком психологічним. Останні можуть як відставати від паспортного, так і випереджати його. Насправді часто зустрічаємо тридцятилітніх старців або навпаки, творчих й фізично активних «молодих», які давно перетнули семидесятилітній рубіж.

3. Ми самі визначаємо, ким ми є – втомленими від життя людьми, яким все набридло, чи активними дорослими у літах, які прагнуть до розвитку, до пізнання, до спілкування з іншими. Перші – люди з пасивною життєвою позицією, які намагаються перекласти відповідальність за вирішення проблем на своїх близьких, знайомих, соціальні інститути, постійно висловлюючи їм своє невдоволення від життя та висуваючи нескінченні претензії.

Другі – люди з активною життєвою позицією, відкриті до змін, намагаються у силу своїх можливостей вирішувати проблеми, пов'язані з віковими змінами.

Активна життєва позиція допомагає нам цінувати власний досвід, зберігати оптимізм, впевненість у власній і суспільній корисності. Серед таких людей багато тих, хто досягли найвищого успіху саме тоді, коли «літа на осінь повернули».

Їхні історії надихають і підтверджують той факт, що «ніколи не пізно»!

✓ Пік професійної активності Вінстона Черчилля припав на 65-ті–80-ті роки життя.

✓ Маргарет Тетчер стала прем'єр-міністром Великої Британії в пенсійному віці.

✓ Джеку Вейлу було 45 років, коли він заснував фірму популярного брендового одягу для ковбоїв. Він залишався керівником компанії до самої смерті у віці 107 років.

✓ Учений Макічіро Морі тільки у 51 рік змінив сферу діяльності, заснував агентство з продажу нерухомості, яке з часом зробило його найбагатшою людиною світу.

✓ Письменник Гаррі Бернштейн отримав визнання за видані мемуари, коли йому виповнилось 96 років.

✓ Лора Вайлдер опублікувала першу книгу у віці 65 років.

Анна Мозес розпочала свою плідну художню кар'єру, коли їй виповнилось 78 років.

✓ Тіціан написав свої найбільш захоплюючі картини майже у віці ста років!



Україна також має громадян, які демонструють активну працездатність у дуже поважному віці. Наприклад, Борис Патон – відомий усьому світу вчений, академік. Завдяки його винаходам людство може здійснювати зварювання під водою, в космосі і навіть в організмі людини. Вчений володів англійською та німецькою мовами, активно займався спортом, регулярно грав у теніс, захоплювався водними лижами, до останнього часу плавав.

Видатна донька України поважного віку – Ліна Костенко.

Саме їй належать слова:

«Єдиний, хто не втомлюється, – час.

А ми – живі, нам треба поспішати».

Або:

*«А секунди летять. Отак можна
вмерти й нічого не встигнути. Всти-
гаєш тільки втомитися».*

Та пророчі:

*«І все на світі треба пережити,
бо кожен фініш – це по суті старт.
І наперед не треба ворожити, і за ми-
нулим плакати не варт...».*



*Цінуйте свій життєвий досвід, прагніть до розвитку, будьте активними.
Це є основою для нових стартів, нових перемог, нехай невеличких,
дуже часто – перемоги над самими собою,
але ПЕРЕМОГИ!*

СМИСЛ ЖИТТЯ – МІЙ ЖИТТЄВИЙ РЕСУРС

Із віком людина все більше розуміє цінність життєвого часу, неповторність кожної миті. Оглядаючись на прожиті роки, вона робить ревізію здобутого досвіду і ставить головні запитання:

В чому сенс мого життя?

Чи все було зроблено як слід?

Що я передаю наступним поколінням?

Чим заповнити дорогоцінний час, який у мене ще є?

Безумовно, кожен з нас по-своєму відповідає на питання про смисл життя. Однак, неважко помітити, що людина, яка усвідомлює свій життєвий смисл, живе більш активно і передає свій запал іншим. Завдяки цьому вона не зосереджується суто на буденних питаннях, які нерідко стають єдиною темою спілкування пенсіонерів, – хворобах, ліках, розміру пенсії та сплаті комунальних послуг. Для такої людини кожен день – нові відкриття і досягнення, незважаючи на вік. Отже, смисл є важливим ресурсом життя і здоров'я!

Буває і так, що на пенсії люди втрачають звичні смисли і не знаходять нових. Після активної професійної діяльності, щоденної взаємодії і напруженого графіку настає відчуття порожнечі. Видається, що людина стала нікому не потрібною і може бути тягарем для



власних дітей... Особливо це відчуття може посилюватися під час карантину, коли свобода спілкування і пересування значно обмежується.

Як же не зупинитися у своєму розвитку?

Як знайти нові смисли і цінності?

Давайте уявимо, що сходження до нових смислів – це шлях, на якому ми можемо подолати 5 сходинок – від нижчого рівня до вищого. Це легко зробити за допомогою маршрутної карти, що подана на малюнку.

Що означає кожна сходинка?

На першому рівні людина центрує увагу на собі – власних потребах та інтересах. Смислами її життя можуть бути самообслуговування, підтримка здоров'я, розкриття своїх схильностей і розвиток окремих здібностей.

Маршрутна карта життєвих цінностей і смислів людини



Другий рівень – сімейних цінностей – зумовлює зв'язки з рідними, колом людей, яких ми вважаємо своєю сім'єю. Життєво важливими смислами тут є турбота про рідних, підтримка, встановлення добрих стосунків між різними поколіннями.

На третьому рівні – соціальних цінностей – людина проявляє національний патріотизм, турботу про свій народ і рідний край. Її смислом життя стає добробут країни, відстоювання справедливості та національної гідності.

Для четвертого рівня – загальнолюдських цінностей – притаманне усвідомлення людства як єдиного організму, в якому кожен народ і нація важливі і потрібні. Це – рівень великих мислителів, учених, лікарів, педагогів і громадських діячів, для яких провідним смислом є покращення життя людства.

П'ятий рівень – духовних цінностей, космічної свідомості – підносить людину над буденністю. Це – рівень великих духовних подвижників, учителів людства, для яких життєві смисли полягають у збереженні життя на планеті, врятуванні екології, розвитку свідомості громадян Землі.

Кожен із наведених рівнів є важливим. З вершини вищих рівнів свідомості людина краще бачить перспективи життя. Початкові рівні дозволяють краще орієнтуватися в реальності. Різні рівні свідомості часто стають причиною непорозуміння або протиріч навіть найбільш близьких людей. Тому свій життєвий шлях легше долати однодумцям – людям із однаковими життєвими смислами.

Чим більше життєвих смислів має людина, тим легше вона витримує випробування долі, тим міцнішим є її життєвий ресурс. Шукайте і створюйте життєві смисли, замінійте старі смисли новими, діліться своїми смислами з іншими – і Ви ніколи не будете самотніми.

Чому б не зробити свій вибір СЬОГОДНІ?



*Пам'ятаймо, що смисл життя надає життєвих сил,
руйнує втому і депресію, додає позитивних емоцій!
Мудрі кажуть, що смисл життя – у житті зі смислом.
Кожна людина має право обирати
свої життєві смисли!*

КАРАНТИН, САМОІЗОЛЯЦІЯ! ЩО МЕНІ РОБИТИ, КОЛИ ДО ЛЮДЕЙ НЕ МОЖУ ВИЙТИ?

КАРАНТИН. САМОІЗОЛЯЦІЯ?!

Одне слово – і такі різні реакції:

1. *І що зміниться у моєму житті?
Я і так живу в умовах самоізоляції.*
2. *Це неможливо! Допоможіть мені!*
3. *Яка ще пандемія!? Це чийсь видумки.
І чому мені вказують, що робити!?*
4. *Що робити? Чим зайнятися?*

Ви себе тут знайшли? Не лякайтеся, в умовах пандемії і необхідності дотримуватися самоізоляції такі реакції є природними.

Як такі умови вплинуть на життя цих різних людей?

1. Перший постійно живе ізольовано, знаходиться у чотирьох стінах, не може вийти за межі свого помешкання через проблеми зі здоров'ям, труднощі у пересуванні, відсутність контактів з іншими, просто через небажання бути поза зручним оточенням.

✓ Необхідність перебувати на самоізоляції в житті цієї людини нічого не змінить: вона житиме так, як і жила, займатиметься своїм господарством або своїм здоров'ям. Хоча, можливо, у неї менше стануть бувати поштарі, соціальні робітники, сусіди.



2. Другий не сприймає навіть саму думку про пандемію, вважає це всесвітньою змовою, заперечує необхідність дотримуватися самоізоляції, не хоче, щоб обмежували його можливості пересування.

✓ Життя цієї людини також майже не зміниться; вона робитиме те, що й робила, дратуватиметься, коли її змушуватимуть вдягати маску або коли не впускати до магазину, в аптеку, на пошту.

3. Третього лякає перспектива самоізоляції, він благає про допомогу, бо постійно був у вирі подій; йому неприйнятно сама можливість перебувати у замкненому просторі і безпосередньо не спілкуватися з іншими.

✓ Нові умови спочатку можуть зробити безлад у житті цієї людини; їй важко перебувати лише вдома; вона почне активніше телефонувати рідним і друзям, стане більше звертати уваги на те, що відбувається навколо.



4. Четвертий приймає можливість або необхідність перебування певний час в обмеженому просторі з кількома близькими людьми або взагалі без них і розмірковує про те, якій діяльності може себе в таких умовах присвятити.

✓ Ця людина намагатиметься поглянути на саму ситуацію ніби збоку, визначити й оцінити різні варіанти поведінки; вона розмірковуватиме, чим можна себе зайняти, й щось намагатиметься робити в обраних напрямках.

Поведінка четвертої людини в умовах пандемії і самоізоляції є найбільш оптимальною. Тому:

- ✓ *зупиніться;*
- ✓ *огляньте ситуацію, яка складається;*
- ✓ *визначте можливості, які у Вас є;*
- ✓ *поміркуйте й пошукайте, що робити, якій діяльності присвятити свій час.*



Діяльність може бути різна.








А саме:

- ⇒ **розумова** – читання, спогади, розгадування кросвордів, перегляд фільмів, відвідування музеїв.
- ⇒ **фізична** – прибирання, прогулянки, спорт, танці.

Також діяльність може бути спрямована:

- ⇒ **на себе** – догляд за собою, навчання в університеті третього віку;
- ⇒ **на зовнішній світ** – спілкування з різними людьми, допомога іншим, навчання онуків.

Що можна почитати:

-  Оксана Забужко «Музей покинутих секретів»;
-  Ліна Костенко «Берестечко»;
-  Володимир Лис «Соло для Соломії»;
-  Ірена Роздобудько «Гудзик»;
-  Василь Шкляр «Троща»;
-  Андрій Кокотюха «Червоний»;
-  Ірена Карпа «Добрі новини з Аральського моря» тощо.

Що можна переглянути (зокрема в YouTube):

Фільми художні чи науково-популярні, історичні чи фантастичні, мелодрами, детективи чи комедії. Обирайте фільми, які викликатимуть задоволення, бажання переглядати знову і знову. В українському кінематографі Ви можете знайти такі:



«Захар Беркут»;
«Століття Якова»;
«Сага»;
«І будуть люди»;
«Спіймати Кайдаша»;
«Кава з кардамоном» та інші.

Що можна відвідати

Провідні музеї світу розмістили у вільному доступі зображення шедеврів, якими можна помилуватися вже зараз. Завітайте до віртуальних музеїв України та переконайтеся, яка багата та цікава історія нашої Батьківщини. Ви можете відвідати 7 автентичних музеїв просто неба (<https://museums.authenticukraine.com.ua/ua/>).

*Займайтеся потрговю різними видами діяльності.
Так, читайте книгу, через певний час ідіть на прогулянку,
далі – спілкуйтеся по телефону, за допомогою Інтернет із друзями,
діліться з онуками своїм досвідом.
І турбуйтеся про себе.*

ТРИМАЙТЕ ВІКНА СВОЄЇ ДУШІ ЧИСТИМИ. ЯК СПРИЙМАТИ НЕГАТИВНУ ІНФОРМАЦІЮ?

Із перших років життя людина прагне до знань. Їй цікаво все, що стосується її самої та світу, в якому вона живе. Потреба в інформації, в новинах притаманна людині в будь-якому віці.

Однак ще в минулому столітті інформація була дефіцитом. Для обміну новинами близькі листувалися і подовгу чекали на відповідь. Щоб дізнатися про новини, люди очікували місяцями. Вони розпитували мандрівників про різні країни, про все, що відбувається у світі. З появою радіо і телебачення все змінилося. Новини стали надходити набагато швидше і їх кількість почала стрімко зростати. Інформація перестала бути дефіцитом. З цього моменту людина все частіше замислюється: як вберегтися від надлишку інформації?

Минули й ті часи, коли була одна газета, один канал радіо і декілька каналів телебачення. Але збільшення джерел інформації призвело до того, що новини про одні й ті самі події стали відрізнятися. У нас з'явився вибір: яким інформаційним джерелам довіряти, а яким – ні!

Із початком пандемії COVID-19 засоби масової інформації почали активно анонсувати події у світі щодо захворюваності, кількості тих, хто видужав і помер.

Як люди реагують на негативні новини? Дослідження показують, що одна частина населення стала активно споживати цю інформацію, інші – взагалі перестали дивитися телевізійні канали і слухати радіо. Але і в першому, і в другому випадку психологічний стан населення не ставав кращим. Чому?

Постійне інформування про статистику COVID-19 породжувало негативні думки про власну безпорадність і неможливість вплинути на ситуацію. Спостерігаючи за стражданнями інших у різних країнах нашої планети, людина відчуває чужий біль і проявляє співчуття. Однак постійне переживання за інших забирає життєвий ресурс і не покращує ситуацію.



Здавалося б, люди, які перестали сприймати негативні новини, убезпечили свій психологічний стан. Однак повна інформаційна ізоляція сприяла виникненню домислів і припущень, які нерідко були гіршими за реальність. Справа в тому, що в умовах браку інформації людська уява домальовує те, чого не вистачає. Отже, і перший, і другий спосіб не є ефективними.

Відомо, що в ситуації крайнощів доцільніше дотримуватися золотієї середини.

Що це означає?

Це означає свідоме ставлення до будь-якої інформації і в тому числі до негативних новин. Як виробити це ставлення на практиці?

Для цього можемо скористатися методом мудрого Сократа.

Одного разу знаменитий грецький філософ Сократ зустрів на вулиці знайомого, і той йому каже:

— Сократе, знаєш, що я почув про одного з твоїх учнів?

— Стривай, перш, ніж ти мені це розповіси, я хочу провести «Випробування потрібним фільтром».

— Потрійним фільтром?

— Так, — продовжив Сократ. — Було б непогано, щоб ти хвилинку подумав і профільтрував те, що збираєшся мені розповісти.

Перший фільтр — Правдивість. Ти абсолютно впевнений, що те, що збираєшся мені розповісти, є абсолютною правдою?

— Ні, Сократе, я почув про це від одного знайомого і вирішив...

— Отже, — сказав Сократ, — ти точно не знаєш, правда це чи ні. Тоді давай застосуємо другий фільтр — Добросесність. Те, що ти збираєшся мені сказати про мого учня, — це що-небудь хороше?

— Ні, скоріше навпаки ...

— Отже, — вимовив Сократ, — ти хочеш мені сказати про нього щось погане, але ти не впевнений, чи правда це. Тоді застосуємо третій фільтр — Корисність. Чи дасть мені те, що ти збираєшся розповісти, яку-небудь користь?

— Скоріше за все ні...

— Таким чином, — зробив висновок Сократ, — якщо ти збираєшся розповісти мені щось негативне, неправдиве і непотрібне про мого учня, то навіщо це розповідати взагалі?

— Так, Сократе, як завжди, ти абсолютно правий, — відповів знайомий.



Отримуючи негативну інформацію, Ви також можете скористатися трьома фільтрами Сократа.

Використовуючи фільтр правдивості, зверніть увагу на джерело інформації: наскільки воно є достовірним? Якщо мова йде про результати дослідження, хто саме і коли його здійснював? Якими є докази правильності отриманих висновків чи це лише переконання однієї людини?



Використовуючи фільтр доброчесності, перевірте, які емоції і почуття викликає у Вас повідомлення. Чи воно спрямоване на добро, додає впевненості, народжує надію на краще? Або навпаки, породжує страх, депресію, агресію, відчай? Чи допоможуть Вам такі стани у протидії пандемії?

Нарешті, завдяки фільтру корисності, Вам доцільно спитати себе: **«Як я можу використати отриману інформацію?»**

Якщо відповіді немає, подумайте, чи не краще зберегти свій розум і пам'ять від непотребу?

У давнину казали: «Тримайте вікна своєї душі чистими». Так само, як Ви підтримуєте чистоту в помешканнях, Ви можете не дозволяти інформаційному бруду з'являтися у власному внутрішньому світі.

*Якщо Ви хочете бути позитивною людиною – слухайте і дивіться позитивні новини.
Читайте позитивні книжки і статті.*

Передавайте позитивну інформацію друзям, близьким, рідним – і вони будуть Вам вдячні за мудру підтримку на життєвому шляху!



Емоції і почуття – невід’ємна частина людського життя. Чи замилювались Ви про те, скільки їх? Сучасна психологія нарахує не 10, не 100, а близько 300 емоцій!

Саме стільки слів, які позначають емоційні стани, існує в різних мовах! Звідки так багато? У новонародженої дитини емоцій зовсім мало, але з кожним роком стає все більше. Емоції незмінно супроводжують наші думки, відображають наше ставлення до них.

Одні емоції підносять нас над буденністю, додають натхнення і життєвих сил. Людина, в якій кожен день наповнений позитивними емоціями, відчуває себе щасливою. Для неї стає легше долати життєві труднощі і перемагати хвороби.

Але емоції бувають не лише позитивні. Негативні емоційні стани також є частиною людських переживань. Коли їх незначна кількість, людина ще може відчувати задоволення життям. Та коли негативних емоцій більше ніж позитивних, вона виглядає похмуро, пригнічено або проявляє агресію. Звичайно, оточуючі намагаються триматися від неї подалі, а близькі кажуть стандартні фрази:

«Не переживай!»; «Бережи нерви!»;
«Візьми себе в руки...»

Можливо, Ви час від часу чуєте подібні слова. Та чи часто Ви чуєте про те, як це можна зробити? Як щоденно підтримувати емоційну рівновагу?

Із настанням пандемії емоційні стани значної кількості людей погіршилися.

Небезпека захворіти, безпорадність, нездатність допомогти іншим та тривожні новини впливають на багатьох. Саме тому важливо опанувати навички досягнення та збереження емоційної рівноваги.

Першим кроком на шляху керування власними станами є пізнання своїх емоцій. Це завдання значно полегшується з використанням шкали емоційно-почуттєвих станів, яка для Вас стане маршрутною картою у подорожі внутрішнім світом (дивись таблицю нижче).

Стан спокою, врівноваженості відповідає нулю і знаходиться посередині. Позитивні емоції від 0 до +10 наведені у верхній частині таблиці. Негативні від 0 до -10 наведені у нижній частині.

Усі емоційні стани розподілені на естетичні, морально-гуманістичні, інтелектуально-творчі та інтимно-особистісні.

Диференціальна шкала емоційно-почуттєвих станів особистості

	Рі- вень	Естетичні	Бал	Морально- гуманістичні	Бал	Інтелектуально- творчі	Бал	Інтимно- особистісні	Бал
П	+10	Захоплення		Єдність		Натхнення		Любов	
О	+9	Велич		Самовідданість		Впевненість		Ніжність	
З	+8	Благоговіння		Великодушність		Осяяння		Відданість	
И	+7	Гармонія		Співчуття		Передчуття		Прив'язаність	
Т	+6	Краса		Вдячність		Зосередженість		Закоханість	
И	+5	Витонченість		Гідність		Ентузіазм		Дружба	
В	+4	Урочистість		Відповідальність		Інтерес		Повага	
Н	+3	Милування		Справедливість		Зацікавлення		Довіра	
І	+2	Гумор		Доброзичливість		Здивування		Симпатія	
	+1	Задоволеність							
	0	Спокій	0	Врівноваженість	0	Врівноваженість	0	Спокій	
	-1	Невдоволення							
Н	-2	Сарказм		Неприязнь		Сумнів		Роздратування	
Е	-3	Упередженість		Провина		Байдужість		Обурення	
Г	-4	Буденність		Сором		Нудьга		Засудження	
А	-5	Грубість		Приниження		Смуток		Образа	
Т	-6	Потворність		Нехтування		Розгубленість		Суперництво	
И	-7	Дисгармонія		Зловтіха		Жаль		Ревнощі	
В	-8	Цинізм		Заздрість		Апатія		Помста	
Н	-9	Приниження		Страх		Приреченість		Лють	
І	-10	Відраза		Самотність		Відчай		Ненавість	

Другий крок. Щоб дослідити світ своїх емоцій, поставте напроти кожної бал, що покаже, як часто вона у Вас виникає: 0 балів – дуже рідко або ніколи; 1 бал – іноді; 2 бали – часто. Якщо Ви бажаєте скористатися електронною версією дослідження емоційних станів, перейдіть за посиланням <https://pcenter.kiev.ua/test/issledovaniya-emotsionalnogo-sostoyaniya/>

Третій крок. Підрахуйте, скільки балів виявилось у верхній частині шкали та порівняйте із сумою балів у нижній частині.

Переважання балів у верхній частині свідчить, що Ви – позитивна людина! Ваші емоції допомагають Вам у житті.

Переважання балів у нижній частині свідчить про те, що настав час взяти емоції під контроль.

Четвертий крок. Визначте, які саме позитивні, а які негативні стани у Вас переважають. Проаналізуйте, з чим це

пов'язано, та в разі потреби накресліть шляхи досягнення емоційної рівноваги, зміни звичних способів емоційного реагування. Які засоби для цього використовувати: спілкування, музику, кіно, віртуальні подорожі або роботу з психологом – обирати Вам.

П'ятий крок. Якщо у Вас з'являються негативні емоції:

1. Визначте назву емоції, яка у Вас виникла. Дати назву – означає стати господарем.

2. Визначте, де цей стан знаходиться на шкалі.

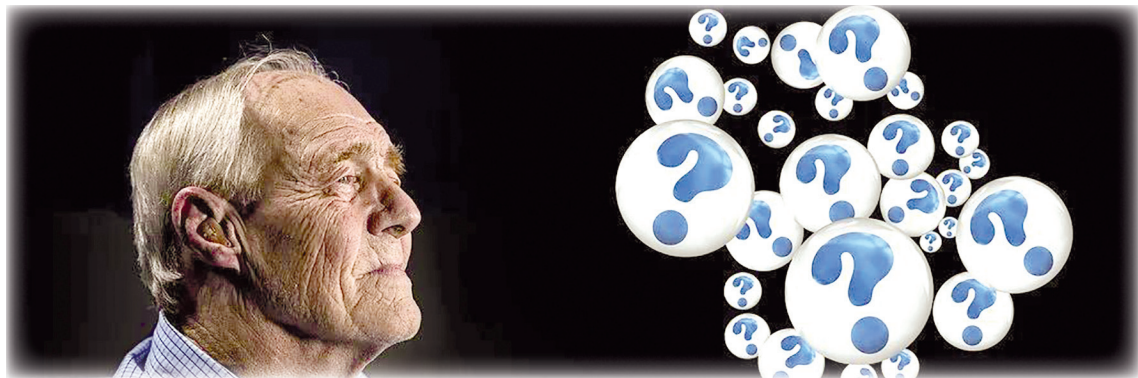
3. Зосередьтеся на диханні і спокійно спостерігайте, як ця емоція з'являється, зростає та згасає.

4. Знайдіть протилежну емоцію і спробуйте її відчути в собі.

5. Тренуйтеся час від часу перебувати в стані емоційної рівноваги та допомагайте в цьому іншим.

*Ваші емоції і почуття складають неповторність і багатство внутрішнього світу.
Важливо пам'ятати,
що позитивні емоційні стани сприяють підвищенню імунітету,
отже є дієвим засобом протидії пандемії!*

НАВ'ЯЗЛИВІ ДУМКИ: ЯК ЇХ ПОЗБУТИСЯ?



Як Ви вважаєте: від чого людина втомлюється найбільше? Деякі думають – від важкої праці. Та чи відомо Вам, що думки можуть забирати до 70% енергії організму? Саме тому в моменти напруженої діяльності мозку нам хочеться солодощів, щоб швидко поповнити свій запас енергії.

Мозок складається з мільярдів клітин, а кількість думок за добу може бути більшою за 6 тисяч.

Наші думки різні за спрямованістю: від позитивних, натхненних і творчих – до буденних, негативних і нав'язливих. Від думок залежить настрій, працездатність і здоров'я. Звідки взагалі думки з'являються?

Ми думаємо про те, що бачимо, чуємо або відчуваємо. Час від часу думки

пов'язані зі спогадами. З роками спогадів стає все більше, адже збільшується людський досвід. Іноді літні люди кажуть: «Мені важко згадати, що було вчора, однак легко пригадати події дитинства та юності»...Подорож різними періодами життя допомагає виносити досвід, усвідомлювати смисл подій, здобувати мудрість.

Від початку пандемії думки більшості людей змінилися. На це вплинула тривожна інформація щодо захворюваності з телебачення, радіо, Інтернету, від рідних, друзів і знайомих.

Чи помітили Ви подібні зміни у себе?

Звичайно, природньо думати про загрозу, про тих людей, які від неї постраждали. Однак від надлишку цих думок не стане краще ані постраждалим, ані Вам.

Навпаки, погані думки позбавляють енергії та перешкоджають реальному діям.

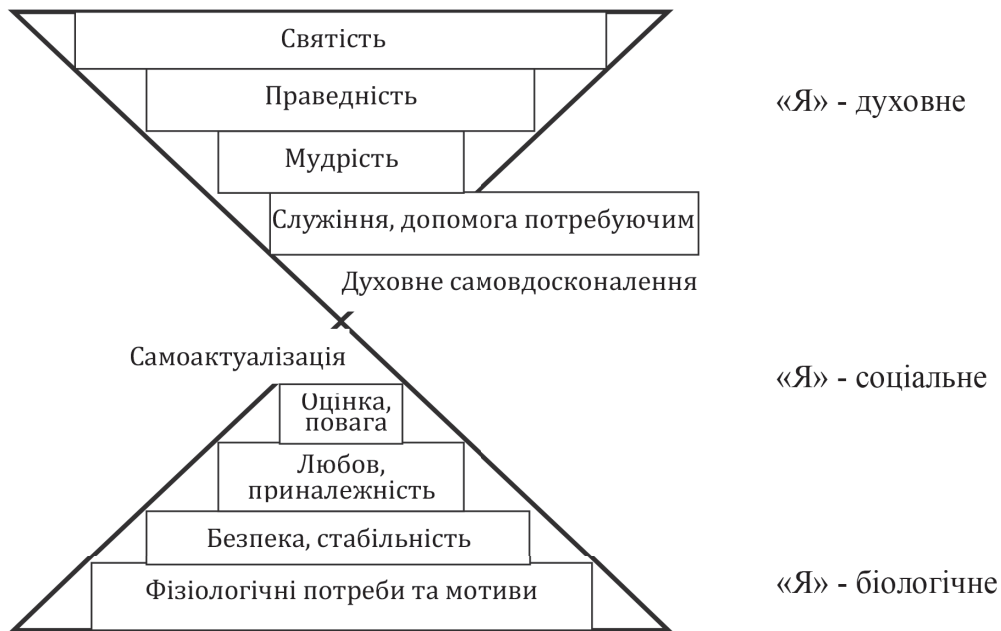
Тому багато хто намагається відганяти погані думки від себе, «переключати» на позитив». Однак часом негативні думки повторюються з певною періодичністю і можуть стати нав'язливими. У результаті в людини знижується активність, вона стає пригніченою, погіршується її апетит.

Чому думки повторюються?

Часто вони пов'язані з людськими потребами. Потреби можуть бути

біологічними (голод, біль, страх, безпека), соціальними (повага, визнання, влада) чи духовними (самовдосконалення, мудрість, допомога потребуючим тощо). Це легко побачити за допомогою дзеркальної піраміди, поданої нижче.

Якщо потреби не задоволені – людина думає, як це зробити. Наприклад, коли ми чогось боїмось, то думаємо, як уникнути страшної ситуації або подолати страх. Коли хочемо допомогти близьким, думаємо, як це краще зробити.



Під час пандемії особливу тривогу викликають негативні нав'язливі думки про можливі захворювання, нестачу грошей, продуктів тощо. Ці думки наче рухаються «по замкненому колу», позбавляють енергії і натхнення. Від їх повторення нічого не змінюється на краще.

Як позбутися нав'язливих думок?

Почніть полювання на власні думки. Передусім визначте, що є причиною нав'язливих думок, яким голосом вони озвучуються всередині Вас. Якщо ці думки прийшли через засоби масової інформації, – спробуйте визначити, коли вони почалися вперше і з якими інформаційними повідомленнями пов'язані.

Далі проаналізуйте зміст Ваших думок протягом дня. Якщо Ви помітили нав'язливі думки – зупиніться і зробіть кілька вправ.

Візьміть аркуш паперу та выпишіть нав'язливі думки.

Напишіть напроти кожної негативної думки протилежну.

Визначте за допомогою дзеркальної піраміди, з якими потребами були пов'язані негативні думки.

Накресліть для себе наступний рівень сходження до більш високих потреб.

Почніть мислити відповідно більш високому рівню потреб – збирайте нову інформацію, обговорюйте її з тими, кому це може бути цікаво. Поступово старі нав'язливі думки Вас залишать.

Чим більшої уваги Ви будете приділяти процесу упорядкування власного мислення, тим ефективнішими будуть Ваші рішення в боротьбі з пандемією!

Пам'ятаймо: немає сенсу боротися з нав'язливими думками.

Будь-яка боротьба з собою не призводить до перемоги.

Краще замінювати непотрібні думки тими, які дають Вам натхнення.

*Ви можете свідомо покращувати себе і світ,
допомагати потребуючим, досягати вершин мудрості.*

І ЗНОВУ ПОГАНІ СНОВИДІННЯ ...

Чому ми бачимо погані сни?

Чи можемо ми керувати ними?

Що вони означають?

Нема інших станів людини, що вивчаються так всебічно і залишаються настільки непоясненими, як сновидіння. Напевно, тому існує так багато теорій, чому наш розум вигадує сновидіння, чому ці сновидіння бувають кошмарними.

Цікаві факти про сни:

- ✓ *Всі люди сплять абсолютно однаково і абсолютно однаково не можуть обходитися без сну.*
- ✓ *Сон є дуже важливим, отже, коли людина добре спить, вона може уникнути багатьох захворювань.*
- ✓ *Упродовж ночі ми бачимо 3 – 6 сновидінь, хоча переважно не пам'ятаємо їх.*
- ✓ *Усі наші сновидіння продовжуються від декількох секунд до декількох хвилин, навіть якщо ми відчуваємо їх як тривалі або їх буває декілька за ніч. Тобто всі наші сновидіння минають з неймовірною швидкістю.*
- ✓ *Близько 95% сновидінь забуваються до того, як людина встає з ліжка.*
- ✓ *Під час сну мозок переосмислює довгострокові спогади.*
- ✓ *Жінки порівняно з чоловіками мають більше сновидінь про сім'ю, дітей, дім; 48% осіб, які з'являються у снах, – це наші знайомі.*
- ✓ *Наш мозок здатен нечітко запам'ятати максимум три сновидіння на тиждень.*



Що таке сновидіння?

Сновидіння бачать усі здорові люди. Понад сто років учені намагаються з'ясувати, що означають сновидіння – повідомлення нашої підсвідомості, які відображають найпотаємніші бажання, чи побічний продукт опрацювання повсякденного досвіду?

Загалом – це образи в нашій уяві, історії, які наш розум створює, поки ми спимо.

Вони можуть бути цікавими, веселими, романтичними, тривожними або страшними. Сновидіння, як правило, наповнені емоційними і яскравими переживаннями. Зазвичай людина не усвідомлює того, що спить, і справді переживає сновидіння, як реальність. Проте інколи ми можемо керувати тим, що бачимо.

Старіння спричиняє зміни в процесах сну та мозковій активності.

✓ Сновидіння з часом поступово стають менш інтенсивними. До речі, ці процеси відбуваються швидше у чоловіків, ніж у жінок.

✓ Дослідження показали, що від 50% до 80% дорослих людей час від часу бачать кошмари уві сні.



Звідки беруться наші нічні кошмари?

Чим складнішою є життєва ситуація, чим більшою є психологічний тиск, який людина відчуває, тим вищою є ймовірність того, що свідомість повною мірою відіграється на ній уві сні.

Якщо людина часто бачить погані сни, це означає, що організм подає тривожні сигнали. Вони можуть свідчити про невроз, підвищену емоційність тощо.

Зазвичай кошмари є наслідком декількох чинників. Наприклад, результатом денної перевантаженості, перевтоми, стресу, великої кількості вражень.

Кошмари можуть бути частиною посттравматичного стресового розладу, коли людина пережила потрясіння, наприклад, ДТП, насильство, смерть близької людини.

Людина, яка зазнає нічних кошмарів регулярно, наражається на серйозну небезпеку, наприклад, загрозу розвитку психічного розладу, безсоння і депресії.

Кошмари можуть бути спробою нашого мозку проаналізувати події, спогади, відтворюючи їх під час сну. Однак погані сни час від часу – це одне, а регулярні кошмари – інше.

Отже, причин нічного кошмару може бути безліч:

1. Надмірна втома.
2. Посттравматичний стрес.
3. Часті недосипання.
4. Переїдання перед сном.
5. Деякі види ліків.
6. Алкоголь.

Стрес, пережитий людиною вдень, провокує нічні жахи. Іноді вони стають результатом того, що ми намагаємось розв'язувати проблеми уві сні. Мозок продовжує працювати, продумуючи різні варіанти.

Як порадити собі у боротьбі з нічними кошмарами?

1. Застосовуйте заспокійливі механізми

Знайдіть заняття впродовж дня, яке подобається і дає задоволення. Наприклад, йога і медитація, вечірня прогулянка, гаряча ванна або декілька хвилин на самоті позбавлять від напруження.

2. Впорядкуйте вечірнє харчування

Незадовго до сну вживайте багату на білок їжу. Варто включити в раціон варені яйця, шматочок м'яса, риби, сиру. Проте на стан нервової системи негативно впливають цукор і вуглеводи, тому їх краще їсти за пару годин до сну.

3. Не переглядайте ввечері фільми жахів

Такі фільми або книги можуть налякати, знервувати людину. Негативні враження від перегляду таких фільмів можна було отримати набагато раніше перед тим, як побачили нічний кошмар. Насправді не важливо скільки часу пройшло. Мозок постійно працює та обробляє отриману раніше інформацію.

4. Дотримуйтесь гігієни сну

Лягати спати та прокидатися потрібно приблизно в один і той самий час. Дорослій людині вистачає 7-8 годин, аби мозок відпочив і організм знову міг нормально працювати. Перестати користуватися гаджетами необхідно за 30 хвилин до сну. Новини телевізійних програм, соціальних мереж здатні погіршити процес засинання і спровокувати нічні кошмари. Почитайте краще цікаву книгу, вона допоможе швидше заснути.

5. Перевірте свою аптечку

На сон можуть негативно впливати ліки. Наприклад, снодійно-седативні засоби, що діють на центральну нервову систему, порушують якість сну і роблять його

глибшим. Ліки проти підвищеного тиску також бувають причиною нічних жахів. У цьому разі краще порадитися з лікарем, знайти інші ліки, які не матимуть негативного впливу на сон.

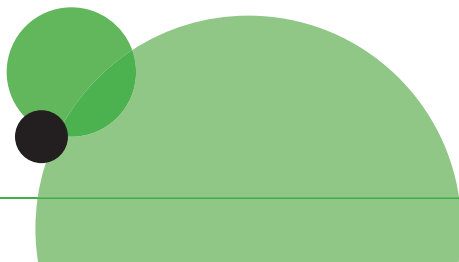
6. Детально опишіть кошмарне сновидіння, як тільки прокинетесь

Зробити це найкраще відразу після прокидання, інакше пізніше деталі можуть забутися. Просто залиште погане сновидіння на папері, викинувши його з голови.

7. Поговоріть з кимось про свої сновидіння

Якщо описувати кошмари Вам не до вподоби, спробуйте поговорити про них з кимось. Найкраще, звісно, з психотерапевтом або з рідними, друзями. Це допоможе Вам, по-перше, **звільнити свої емоції**, а, по-друге, – **отримати підтримку**.

*Продумайте й обміркуйте ще раз ці поради.
Усього 20-30 хвилин, які Ви приділите підготовці до сну,
здатні заспокоїти й усунути переживання.
«Не беріть поганих думок у ліжко» – радять фахівці-«сомнологи»*



БЕРЕЖЕМО ДОБРІ СТОСУНКИ З РОДИНОЮ В УМОВАХ КАРАНТИНУ

*Родина та дім – це те, що нас захищає
від різноманітних мінливостей зовнішнього світу.*



А чи завжди захищає?

Наше життя минає в родині: ми народжуємося, зростаємо в родині з батьками, братами та сестрами, дідусями та бабусями, іншими рідними або тими, хто їх замінює. З часом створюємо свої родини, свої «фортеці», які збільшуються, коли народжуються діти, онуки та з'являються зяті, невістки або зменшуються, якщо ми когось з рідних втрачаємо. Родина – це захист і надія.

А чи завжди родина дає і плекає надію? Чи завжди родина є джерелом нашої сили?

Буває так, що кожен член родини зайнятий лише своїми справами, зосеред-

жений на власних проблемах. Члени родини стають просто співмешканцями: їх об'єднує лише місце проживання, повертаючись до якого вони часом навіть не спілкуються. Науковці визначають таке явище, як взаємовідчуження поколінь. Воно характеризує ситуацію, коли кожен у родині живе своїм життям, не підтримує один одного.

Можлива інша ситуація, коли молодше покоління починає «піднімати руку» на старше. Причини цього є різні, як індивідуальні особливості молодших і старших членів родини, так і вплив оточення. Також має значення, як батьки виховували своїх дітей, коли ті були малими, як вони з ними спілкувалися.

Ситуація в родині може ускладнитися, коли відбуваються кардинальні події (суттєві зміни) у зовнішньому світі. Зокрема, коли у країні оголошено карантин і населення мусить дотримуватися самоізоляції. Тоді члени родини більше перебувають один з одним в обмеженому просторі.

Як взаємодіяти з рідними в таких умовах?

⇒ *Поводьтеся з рідними так, як би Ви хотіли, щоб поводитися з Вами.* Будьте чесними, щирими, доброзичливими, порядними якщо хочете отримати чесність, щирість, добро, порядність у відповідь. Намагайтесь почути інших, якщо хочете, щоб почули Вас. Проте відповідайте спокійно на неприйнятну, навіть агресивну поведінку інших.



⇒ *Допомагайте рідним, але повністю не занурюйтесь в їхнє життя, життя дітей і онуків.* Не забувайте про себе, свої інтереси і потреби. Шукайте собі різні справи і захоплення. По закінченню карантину знаходьте їх і поза межами домівки.

⇒ *Говоріть про свої потреби, просіть про допомогу, але й поважайте потреби іншого, допомагайте іншим, якщо вас просять.* Оточуючі не завжди можуть зрозуміти, що нам потрібно, тому доцільно про це говорити. Слухайте інших аби почути їхні прохання про допомогу.

⇒ *Говоріть про те, що Ви відчуваєте, але й поважайте почуття інших.* Навіть рідні й близькі не завжди можуть помітити і зрозуміти наші переживання та почуття. Тому також про них слід говорити. Але водночас варто бути уважними до переживань інших. Переживання зазвичай відображаються у нашій поведінці та зовнішньому вигляді. Якщо ми не впевнені щодо переживань інших, то можна обережно запитати про це.

⇒ *У стосунках з рідними знайдіть золоту середину між близькістю і усамітненням.* Цінують своє право побути наодинці із собою, але і просіть підтримки, якщо вона вам потрібна. Аналогічно, щодо рідних, дозвольте їм побути наодинці зі своїми думками і переживаннями, але і допоможіть їм, якщо вони цього потребують, просять.

⇒ Проте, *коли Вас не просять, не давайте порад, не вказуйте іншим, що робити.* Такі непрохані поради та вказівки можуть людину розчарувати, навіть роздратувати.

⇒ *Не оцінюйте особистість іншого, говоріть про конкретну поведінку, яка не подобається, не відповідає правилам та умовам вашого спілкування.*

⇒ **Пам'ятайте:** всі ми різні, не можемо бути однаковими, у кожного свій шлях у житті, тому дозвольте іншому бути інакшим, *поважайте індивідуальність іншого, але й вимагайте поваги до своєї індивідуальності.*

Що ще можна робити, коли знаходимося вдома з рідними триваліший, ніж зазвичай час?



Займайтесь спільною діяльністю, яка цікава і Вам, і Вашим рідним. Це можуть бути:

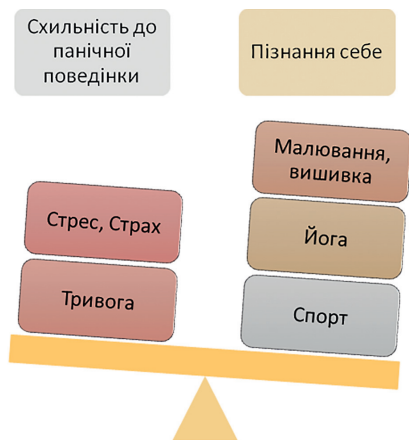
- ✓ *розгадування кросвордів і ребусів;*
- ✓ *гра в шахи, шашки, доміно, карти;*
- ✓ *гра в комп'ютерні ігри через Інтернет;*
- ✓ *віртуальне відвідування цікавих місцин планети, музеїв (через Інтернет);*
- ✓ *спільний перегляд фільму та його обговорення;*
- ✓ *обговорення прочитаної цікавої літератури;*
- ✓ *обговорення подій, які відбуваються.*

*Говоріть один з одним, прагніть один одного почути і зрозуміти,
займайтесь тим, що цікаво вам разом!
Маленькими кроками змінюйте, покращуйте стосунки з рідними!*

ОСОБИСТА БЕЗПЕКА У ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ – СТРАТЕГІЯ І ТАКТИКА

Пандемія COVID-19 стала серйозним випробуванням для всього людства. Під час карантину ми почали жити зовсім в інших умовах. З одного боку, сучасний світ став надзвичайно інформаційно насиченим. Дедалі частіше виникає відчуття, що ми просто розчинені в інформаційному павутинні з його надмірними і швидкими емоціями, залякуваннями, тривогами та суспільними проблемами. Усе це разом викликає схильність до панічної поведінки.

Що ж з нами відбувається в умовах самоізоляції:



▼ Ми відчуваємо фізичне напруження через брак місця для фізичних навантажень;

Проте, з іншого боку, нова ситуація допомагає нам зрушити з місця і почати робити те, на що ми не наважувалися раніше. Можливо, це буде малювання, вишивка, йога. Головне замість того, щоб думати про сумне, треба почати відволікатися і пізнавати себе. Шлях цей не тільки важкий, але й корисний, він спонукає до розвитку, творення, допомагає впоратися з ризиками оновлення себе самого і довкілля, в якому ми існуємо.

▼ Ми потерпаємо від стресу через обмежені соціальні взаємодії та можливість, пов'язану зі страхом перед наслідками зараження;

▼ У нас посилюється страх, тривога за себе і близьких.

Що робити, аби позбутися цього стану?

1. Спробуйте знайти соціальну підтримку та соціальні ресурси, що можуть зменшити негативні емоції, знизити тривожність через усамітнення, змінити сприйняття та оцінку загрози, а також послабити страх і тривогу, зумовлені цими потрясіннями.

Корисна інформація:

✓ У багатьох містах відкрито віртуальні платформи підтримки населення. Зокрема, у Києві з початком карантину відкрили віртуальну платформу емоційної підтримки Моніторингового центру КМДА з протидії COVID-19, де абсолютно безкоштовно можна отримати емоційну підтримку, консультацію психолога та онлайн навчання під час карантину, спричиненого пандемією коронавірусу.

✓ Консультації на платформі відбуваються щодня, крім вихідних, з 9.00 до 18.00. Їх надають 16 сертифікованих психологів з вищою фаховою освітою

2. Спробуйте опанувати знання про профілактику та боротьбу з коронавірусом.

Корисна інформація:

✓ Як передається коронавірус

<https://np.pl.ua/2020/03/yak-peredaet-sia-koronavirus/>

✓ Маски бувають одноразові та багаторазові. У аптеках зазвичай можна придбати звичайні одноразові медичні маски, які потрібно змінювати кожні чотири години.

✓ Перед тим, як одягати маску, потрібно добре помити чи продезінфікувати руки антисептиком. Маска має прикривати ніс та рот людини, щільно прилягаючи до обличчя (зверху маски є металева смужка, яку варто зафіксувати на носі).

✓ Респіратори бувають одноразовими або ж багаторазовими. На відміну від звичайних масок, респіратори щільніше прилягають до обличчя та, відповідно, краще захищають. Обираючи респіратор, варто звертати увагу на клас захисту. Поради, як правильно вибрати респіратор <https://maroder.com.ua/.../klassyi-zashhityi-respiratora.../>

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ТА УТИЛІЗАЦІЇ МАСОК



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



Маска має затуляти рот і ніс, а її краї щільно прилягати до обличчя

• Не торкайтеся зовнішньої поверхні маски під час використання

• Заміняйте маску кожні 2-4 години або коли вона стала вологою

• Не використовуйте одноразові маски повторно

• Знімайте маску за гумки і не торкайтеся її передньої частини

• Одразу після використання викиньте маску в закритий контейнер для відходів

• Після зняття або якщо Ви доторкнулися до використаної маски, вимийте руки з милом чи обробіть засобом із вмістом спирту > 60%

3. Спробуйте опанувати навички психологічного пристосування.

Корисна інформація:

✓ У підтримці емоційної стабільності добре допомагає метод релаксації – черевне дихання. Почніть дихати так, щоб рухався живіт, а не грудна клітка, це допоможе заспокоїтися і повідомить кожній клітині тіла, що Ви перебуваєте в безпеці.

✓ Згадайте про народну медицину. Так, один із найбільш дієвих засобів народної медицини – це суміш кориці та меду. Вона дуже корисна й ефективна для лікування багатьох недуг. Щоб надолужити добову норму вітаміну B17, досить з'їсти 5 яблучних насінин.

4. Спробуйте знайти для себе легку форму фізичної активності, доцільну в умовах самоізоляції.

Корисні поради:

✓ Турбуйтеся про тварин, можливо бездомних, які живуть у Вашому дворі, або займіться розведенням рослин.

✓ Активне дозвілля може включати настільні ігри, комунікативну діяль-

ність (телефонна розмова, написання листів, вербальне спілкування).



5. Спробуйте проаналізувати процеси, які відбуваються всередині Вас і спрямовані на вдосконалення внутрішнього світу та творчий пошук під час вирішення «внутрішніх» проблем.

Корисні поради:

✓ Осягніть щось нове у собі, що може забезпечити творчий «прорив». Це дозволить вийти на якісно інший рівень самосприйняття, саморозуміння та самореалізації.

✓ Скористайтеся принципом цінності творчості – здатності, притаманної саме людині літнього віку.

*Зберігаємо здоровий глузд, піклуємося про себе та близьких,
«вмикаємо» творче мислення, гнучкість.*

Вимушена карантинна ізоляція – це насправді чудова можливість віддалитися від метушні й зайнятися по-справжньому важливими справами, наприклад, самим собою!

ЯК ПІДТРИМАТИ ІНШИХ

Пандемія COVID-19 призвела до введення небувалих обмежувальних заходів у нашій та інших країнах з метою захисту населення. Життя людей, які працювали, активно спілкувалися з великим колом осіб і подорожували, кардинально змінилося.

Особливо вразливими в цьому аспекті є люди поважного віку, які змушені істотно обмежувати коло і способи свого спілкування. Як наслідок, вони можуть почуватися розгубленими, боятися за життя і здоров'я своє і близьких або стають більш напруженими й знервованими через втрату контролю над важливими обставинами свого життя. Тривога за майбутнє зростає на тлі невизначеності тривалості пандемії й обмежувальних заходів, неможливості розраховувати свої сили. Все це призводить до виснаження, ще більше знижуючи захисні сили організму.



Чи знайомі Вам ці відчуття?



Зважаючи на те, що це абсолютно новий досвід для більшості з нас, ми маємо бути особливо уважними до себе і близьких, аби своєчасно подати руку допомоги. Ми – соціальні істоти і потребуємо підтримки та теплого спілкування з близькими, особливо у важкі часи. Така підтримка нам необхідна, щоб не почуватися самотніми і безпорадними, відновлювати свої сили і відшуковувати нові смисли.

Для того, щоб підтримати інших, важливе, насамперед, Ваше **щире бажання бути поруч**, як то кажуть, «і в горі, і в радощах». Це дозволить людині

відчути себе менш самотньою. Усвідомлення цінності себе і своїх переживань, коли Вас вислуховують і намагаються зрозуміти, дуже підтримує, повертає надію і віру на краще.

Окрім того, **будьте уважні до свого стану і можливостей**, не геройствуйте з останніх сил, жертвуючи собою. Такою розважливою дорослою поведінкою Ви станете гарним прикладом відповідального і дбайливого ставлення до себе.

Отже:

- ✓ Будьте уважними до стану близької людини, водночас уникайте нав'язливості;
- ✓ намагайтеся сформувати почуття довіри та безпеки;
- ✓ залишайтеся поруч або на зв'язку навіть за складних обставин;
- ✓ вислуховуйте та намагайтеся зрозуміти переживання іншого;
- ✓ дайте місце прояву різних почуттів без оцінок і засудження;
- ✓ відмовтеся від порад, тим паче якщо про них не просять;
- ✓ зважте свої можливості і запропонуйте реальну допомогу.

З творчої скарбнички літнього професора

РОЗРАДА І СМЕРТЬ, або Секрети щасливого довголіття

Не обмежуйтеся здоровим харчуванням та сном.

Шігеака Хінохара, лікар, 105 років, Японія.

Життя занадто коротке, аби витратити його на ненависть.

Ригіна Бретт, журналістка, 90 років, США.

Не жалкуйте про те, що старієте, – багатьом у цьому було відмовлено, адже життя дається всім, а старість – обраним.

Ольга Аросєва, актриса, прожила 88 років

Не квапимосся кидати роботу,
коли вона, звичайно, до душі.
Якщо ж набридли трудові клопоти,
то хобі завести ми поспішим.

Лягаймо в десять, бо гормони щастя
лиш до дванадцятої ночі нам фартять.
Квартирку держимо відкриту і в ненастя,
але в теплі у ліжку треба спать.

Зранку зарядку робим, душ – для гарту
або з собакою корисно погуляти.
Прання і посуд – теж уваги варті:
з водою негативно виливати.

Їмо помірно, що душа бажає.
Коли ж, бува, об'їлись на бенкеті,
назавтра піст хай кожен потримає,
свій розмір збереже – і джентльмен, і леді.

Тест на вагу Амосов пропонує:
чоловікам – живіт свій ущипнути,
жінкам – на спині шкіру відтягнути;
десь сантиметр щипок повинен бути.

Тютюн, звичайно, краще не палити,
шкідливих звичок бажано не мать,
а щодо «випивки», то воду треба пити
між їжею, принаймні, разів п'ять!

Дві склянки – зранку, склянку – до сніданку,
третю з четвертою – в обід і до вечері,
дві перед сном, і це – не забаганка,
а ниркам з тиском – до здоров'я «двері»!

Коронавірус аби подолати –
дві склянки на ніч – це настоянка з часнику.
Міцний імунітет ми будемо мати
і вийдемо із зони ризику!

Зранку плануємо допомогу людям,
ставимо цілі на найближчу п'ятирічку,
на завтра – що робити – не забудемо!...
Примусим смерть чекати чоловічка...

І головне – побільше веселімось!
Впадаймо у дитинство, ген, сміливо!
Адже в дитинстві нам не спиться і не їється,
як малюка цікаве захопило...

Як захворіли – ідемо до лікарів.
Колись премудрий Авіценна давній
так лікування почергово розмістив –
словами, травами, й лише в кінці – ножами.

Квіти, садок – краса наших днів,
хороша музика, ще лагідні тварини
і малювання – непогана терапія, поготів,
поможуть запобігти хірургії...

І не сумуємо, якщо ліфт поламався,
мов альпіністи, деремося вгору,
дві сходинки долаємо одразу,
тоді в «порохівниці буде порох»!

Несем свої валізи самотужки,
Вони – і штанга, і гантелі водночас.
Тоді й онукам важко нас подужати,
і з серцем, диханням усе буде гаразд!

...Ще секрет щастя – щоб уникнуть лих,
Марія Ебнер-Ешенбах повідала, мов з неба:
«Прощайте всіх: хто кається – заради них,
тих, хто не кається – заради самих себе»...

Із любов'ю – Володимир Моргун
Полтава, 30.09-3.10.2020

Науково-популярне видання

КОВАЛЕНКО Олена Григорівна, ЛУК'ЯНОВА Лариса Борисівна, ПОМИТКІН Едуард Олександрович

10 порад літнім людям у період карантину

Редактор	Петро Козловський
Комп'ютерна верстка, дизайн	Олександр Корчук
Коректорка	Леся Мельник
Технічна редактура	Тетяна Яворська

При підготовці видання використано ілюстрації з Інтернетмережі

Підготовлено до друку та видано за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в рамках проекту «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину», реєстраційний номер 2020.01/0221.

Зміст, висвітлений в цій брошурі, може не співпадати з поглядами Національного фонду досліджень України і є виключною відповідальністю Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України.



ІНСТИТУТ
педагогічної освіти
і освіти дорослих
імені Івана Зязюна
НАПН України



НАЦІОНАЛЬНИЙ
ФОНД ДОСЛІДЖЕНЬ
УКРАЇНИ

Друк ТОВ «Терно-граф»
Формат 60x84 $\frac{1}{12}$. Папір крейдований. Ум. друк. арк. 2,48.
Тираж 1000 прим. Підписано до друку 10. 12. 2020 р. Зам. № 7899.

Свідцтво суб'єкта видавничої справи ТР № 24 від 28.12.2004 р.
46400, м. Тернопіль, вул. Текстильна, 18
тел. (0352) 51-91-63, 51-91-64, 51-91-65

