

План самостоятельного контроля социальных связей

- Развивайте или сохраняйте круг поддержки
- Выполняйте физическую активность
- Регулярно разговаривайте или виртуально общайтесь с кем-то, будь то семья, друг или сосед

Зеленые флажки — все нормально

Что это значит



Если вы:

- Общаетесь с другими людьми
- Получаете формальную/неформальную поддержку

У вас есть социальные связи.
Отлично!

Желтые флажки — Осторожно

Что это значит



Если у вас есть:

- Оторваны от семьи, друзей или соседей
- Передаете ИЛИ пропускаете приемы пищи
- Заметили изменения в режиме сна
- Ощущаете проблемы с концентрацией / вниманием
- Ощущаете раздражительность или злость
- Ощущаете грусть или беспокойство
- Ощущаете разочарование

Если вы заметили симптом с желтым флажком, просмотрите список «Что вы можете сделать?»

Помогите себе. Если самочувствие не улучшается, поговорите с одним из членов вашей медицинской команды.

У вас есть признаки социальной изоляции:

Если симптомы не улучшаются, обратитесь к вашему врачу, медсестре-консультанту или психиатру.

Имя, фамилия:

Номер:

Указания:

Красные флажки — остановитесь и подумайте

Что это значит



Если у вас есть:

- Чувство безнадежности и беспомощности
- Мысли о причинении себе вреда

Если вы заметили симптом с красным флажком, обратитесь за помощью!

Вам необходимо немедленно обратиться к специалисту в области здравоохранения или психического здоровья. Следуйте этим инструкциям:

ЗВОНИТЕ 9-1-1

Если возможно, сообщите об этом в офис вашего врача:

Терапевт:

Номер:

Факты о социальных связях

Согласно исследованиям, социальные связи влияют на ваше психическое и физическое здоровье. Люди, чувствующие себя частью окружения, отмечают более низкий уровень тревожности и депрессии, более высокую самооценку и большее сочувствие к другим. Социальные связи также укрепляют доверие и сотрудничество.

Во время чрезвычайных ситуаций, катастроф и пандемий потребность в социальной связи по-прежнему важна, так как физическое отдаление или физическая дистанция отделяет нас от близких, семьи, друзей и обычных занятий, например, невозможны посещения занятий в центре для пожилых людей или в парках отдыха.

Что вы можете сделать?

Осознайте, что физическое отдаление — это стресс.

Оставайтесь на связи. Попробуйте FaceTime, телефонные звонки, обмен текстовыми сообщениями, Zoom, Skype, WebEx или любое другое приложение для видеочата и/или голосовых звонков с помощью компьютера, планшета или мобильного устройства. В некоторых центрах для пожилых людей есть виртуальные программы упражнений и занятий. Обращаясь с другими людьми, напишите письмо, поделитесь рецептом или любимым воспоминанием.

Сделайте вывод о пользе. «Поиск хорошего — важная стратегия», — говорит **доктор Джули Колзет, доктор философии** и лицензированный психолог из Нью-Йорка (которая также принимает пациентов удаленно). Если вы — пожилой человек и работаете из дома, это дает вам больше свободы и сохраняет время на дорогу до работы и обратно.

Дыхательная гимнастика. Одним из видов является осознанное дыхание. Во время него вы выравниваете вдох и выдох и сосредотачиваетесь на сигналах своего тела, чтобы расслабиться и успокоиться. Хотя рекомендуется заниматься осознанным дыханием в течение 15 минут, начните с 3–5 минут.

Будьте отзывчивы. Исследования показывают, что, когда вы делаете что-то хорошее для другого человека, в вашем мозге активируются центры удовольствия и наслаждения. Это называется «эйфория помощника».

Поделитесь чем-то хорошим. Отправьте что-нибудь незначительное, например, забавный эмодзи, милую картинку или позитивную цитату. Это может улучшить ваше настроение и, возможно, поможет улучшить настроение кому-то еще.

Измените свои ожидания. Нереалистичные цели повышают уровень стресса. Будьте мягче к себе. Разделите ежедневные задачи на небольшие простые шаги, чтобы облегчить их выполнение. Делитесь своими успехами с другими.

Управляйте потреблением новостей и оставайтесь гибкими. Оставайтесь в курсе, но придерживайтесь надежных новостных агентств, так как слухи быстро распространяются и порождают панику. Информация со временем меняется, поэтому неопределенность может быть нормальным явлением.

Рассмотрите программу поощрения активной и полноценной жизни (PEARLS). Эта программа может быть предложена по телефону. Она основана на фактических данных и показала улучшения для людей, находящихся в социальной изоляции.

Уход за собой — уделите время своему здоровью и самочувствию. Соблюдайте правила гигиены, регулярно занимайтесь физическими упражнениями, не забывайте о питьевой воде и придерживайтесь здорового питания. Молитва и/или медитация могут улучшить душевное спокойствие.

Веб-сайт Национального института здравоохранения — <https://www.nih.gov/sites/default/files/health-info/wellness-toolkits/social-wellness-checklist.pdf>

Служба по делам пожилых и инвалидов

Служба по делам пожилых и инвалидов (ADS) — территориальное агентство по делам пожилых по округу Кинг — планирует, координирует и пропагандирует комплексные услуги для пожилых людей, семей, ухаживающих за ними, и людей с ограниченными возможностями по всему Сиэтлу и округу Кинг.

За дополнительной информацией обращайтесь по телефону 1-844-348-5464 или по электронной почте info@communitylivingconnections.org



Служба по делам пожилых и инвалидов
700 Fifth Avenue, 51-й этаж • абонентский ящик 34215
Seattle, WA 98124-4215
Тел.: 206-684-0660 • ТТТ: 206-684-0702
aginginfo@seattle.gov

www.agingkingcounty.org