



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

**ЯК ЗАСПОКОЇТИ ЛЮДИНУ СТАРШОГО ВІКУ ПІД
ЧАС ОБСТРІЛІВ**



м. Кропивницький



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

**ЯК ЗАСПОКОЇТИ ЛЮДИНУ СТАРШОГО ВІКУ ПІД
ЧАС ОБСТРІЛІВ**



м. Кропивницький

1. Важливо проговорити чіткий план «до»: куди ви йдете під час обстрілу, хто що бере з собою, хто за що відповідальний. Чим більше літня людина буде готова до початку обстрілу, тим більш спокійна вона під час нього.

Нервові процеси з віком стають повільнішими, у зв'язку з цим літні люди мають спочатку звикнути до якоїсь інформації, сприйняти її. Тому навіть якщо у вашому населеному пункті спокійно – проговоріть деталі.

2. Для більшого заспокоєння під час обстрілу людина старшого віку, як і будь-яка інша, повинна мати завдання, які вона виконує: взяти неважкі речі чи ковдру, подивитися за онуком чи переноскою з котом у сховищі. Завдання мають бути нескладними, проте досить відповідальними. Таким чином у людини буде зона її контролю й відповідальності і вона зможе відчувати більше безпеки.

3. Пам'ять літніх людей спрямована на далеке минуле, вони добре пам'ятають моменти з юності чи зрілості. Розпитайте або попросіть дітей розпитати щось у літньої людини. Де вона відпочивали за молодих років, як святкувала дні народження... Розповідь заспокоїть людину, поверне її у безпечне місце в голові, надасть приємних переживань і знизить рівень стресу.

Це допоможе заспокоїти та зайняти одразу і людину старшого віку, і дітей, наприклад.

4. Якщо людина не проти – візьміть її за руку чи обійміть за плечі. Найкраще заспокоюють легкі рухи, погладжування згори донизу. Якщо людина в ступорі чи близька до того, аби плакати, – обійміть за плечі і тихенько гойдайте в різні боки чи несильно назад і вперед. Такі рухи дуже заспокоюють і ніби заколисують.

5. Стежте, щоб людина пила багато рідини. Це актуально для будь-кого, і для літніх людей так само – під час гострого стресу нервова система страждає від зневоднення. Дайте води чи чаю, якщо він у вас є.

6. Спокійно проговорюйте свої дії: «Зараз я дам тобі попити», «Я обійму тебе», «Ми сядемо тут». Через сповільнену швидкість нервових реакцій літні люди можуть втрачати фокус, бути дезорієнтованими – ваш голос й інструкція, що робити, допоможуть опанувати стрес.

1. Важливо проговорити чіткий план «до»: куди ви йдете під час обстрілу, хто що бере з собою, хто за що відповідальний. Чим більше літня людина буде готова до початку обстрілу, тим більш спокійна вона під час нього.

Нервові процеси з віком стають повільнішими, у зв'язку з цим літні люди мають спочатку звикнути до якоїсь інформації, сприйняти її. Тому навіть якщо у вашому населеному пункті спокійно – проговоріть деталі.

2. Для більшого заспокоєння під час обстрілу людина старшого віку, як і будь-яка інша, повинна мати завдання, які вона виконує: взяти неважкі речі чи ковдру, подивитися за онуком чи переноскою з котом у сховищі. Завдання мають бути нескладними, проте досить відповідальними. Таким чином у людини буде зона її контролю й відповідальності і вона зможе відчувати більше безпеки.

3. Пам'ять літніх людей спрямована на далеке минуле, вони добре пам'ятають моменти з юності чи зрілості. Розпитайте або попросіть дітей розпитати щось у літньої людини. Де вона відпочивали за молодих років, як святкувала дні народження... Розповідь заспокоїть людину, поверне її у безпечне місце в голові, надасть приємних переживань і знизить рівень стресу.

Це допоможе заспокоїти та зайняти одразу і людину старшого віку, і дітей, наприклад.

4. Якщо людина не проти – візьміть її за руку чи обійміть за плечі. Найкраще заспокоюють легкі рухи, погладжування згори донизу. Якщо людина в ступорі чи близька до того, аби плакати, – обійміть за плечі і тихенько гойдайте в різні боки чи несильно назад і вперед. Такі рухи дуже заспокоюють і ніби заколисують.

5. Стежте, щоб людина пила багато рідини. Це актуально для будь-кого, і для літніх людей так само – під час гострого стресу нервова система страждає від зневоднення. Дайте води чи чаю, якщо він у вас є.

6. Спокійно проговорюйте свої дії: «Зараз я дам тобі попити», «Я обійму тебе», «Ми сядемо тут». Через сповільнену швидкість нервових реакцій літні люди можуть втрачати фокус, бути дезорієнтованими – ваш голос й інструкція, що робити, допоможуть опанувати стрес.