

Како да се чувствуваат добро како што стареете

Staying well as you age

За да го уживате животот на постара возраст, важно е да се грижите за здравјето на вашиот мозок и тело. Постојат многу работи што можете да ги правите за вашето ментално здравје, што ќе ви помогнат да се чувствуваат добро.

Практични совети за подобро ментално здравје

- **Продолжете да бидете активни:** Најмалку 150 минути редовна физичка активност неделно може да ви помогне да го одржувате вашето расположение, самодоверба и памтење, и помага да ви се намалат чувствата на депресија. Пливање, трчање, пешачење, градинарство, возење велосипед, куглање и танцување се добри начини да продолжите да бидете активни. Можеби треба да зборувате со вашиот доктор која активност одговара на вашето тело.
- **Јадете добро:** Добрата исхрана е важна за вашиот мозок и тело. Секој ден јадете, на пример:
 - зеленчук со зелени лисја, како што е кељ, рукола (rocket), спанаќ или блитва (silverbeet)
 - овошје со различни бои, на пример, сушени сливи, смокви или боровинки (свежи или замрзнати)
 - целозрнести житарки, јаткасти плодови (nuts), семки и протеин (на пример, јајца, посно месо)Исто така е важно барем еднаш неделно во исхраната да вклучите масна риба како, на пример, лосос или сардини. И не заборавајте да пиете многу вода.
- **Намалете го алкохолот:** Пиенето повеќе од два стандардни алкохолни пијалочи дневно може да влијае на вашето спиење, расположение и ментално и емоционално здравје. Сепак, ако пиете, обидете се да не пиете барем два дена во неделата.
- **Поврзете се со другите:** Социјалните врски може на многу начини да бидат корисни за вашето ментално здравје. Тоа може да ви помогне да се чувствуваат помалку осамени и изолирани, и да ги подобрат вашето расположение и самодоверба. Поврзувањето

може да биде со намена да им давате нешто на другите и, исто така, да бидете ценети. Може да се поврзете со другите преку доброволна работа, зачленување во групи во заедницата (на пример, локална група за пешачење, организација за поврзување на луѓето во заедницата (neighbourhood house) или група за ракотворби) и ако поминувате време со семејството или пријателите. Социјалните врски се важни за да се борите против осаменоста и изолацијата на постара возраст.

- **Спијте добро:** Добриот сон е важен за вашето ментално здравје. Тој може да ги освежи вашето тело и мозок, и да ви помогне подобро да се справувате во секојдневниот живот. Некои работи што можат да ви помогнат подобро да спиеете се:
 - да бидете активни преку ден
 - да избегнувате напитки со кофеин навечер
 - студена, темна спална соба
 - да поминувате помалку време пред екран пред да си легнете (на пример, телевизија, телефон или компјутер).
- **Релаксирајте се:** Ако најдете активност што ви помага да се релаксирате, тоа може да ви помогне да го одржувате вашето ментално здравје, да го намалите стресот и да го подобрите спиењето. Може да помогнат работи како што се опуштање и медитација, градинарство, сликање или боење, читање, водење на дневник - или која и да е друга активност што ве смирува.



Дали ви треба помош или поддршка?

Ако ви се потребни повеќе информации или поддршка, ве молиме разговарајте со вашиот доктор дали може да ви помогне ако ви даде упат за советник или психолог.

Предизвици со кои се соочуваме како што старееме

Како што стареете, постојат работи што прават да ви биде потешко да се чувствувате позитивни, на пример:

- **Пари:** Стресот и загриженоста поради пари се чести и можат да влијаат на вашето ментално здравје. Постојат помош и поддршка што може да ги добиете ако имате тешкотии да ги плаќате сметките или киријата, или ако имате други проблеми со парите.

Некои од местата каде можете да добиете помош се вашата општина или здравствената служба во заедницата. Националната дежурна линија за долгови (National Debt Hotline - 1800 007 007) нуди бесплатни финансиски совети. Исто така, може да ја посетите веб-страницата www.moneysmart.gov.au

- **Односи со другите:** Честа причина за страв и загриженост може да бидат конфликти дома или со семејството и пријателите. Исто така, причина може да бидат насилништво, расизам, војна и/или прогонување на верска основа или искуство како бегалец.
- **Малтретирање на постари лица:** Ова е вид на насилство и ги засега повеќе жените одошто мажите. Тоа може да биде во форма на запоставување или финансиско, психолошко, физичко, социјално и/или сексуално малтретирање.

Секој има право да се чувствува безбеден и да не биде изложен на опасност. Ако ви треба помош или поддршка, разговарајте со вашиот доктор или стапете во контакт со службите за поддршка на постари лица изложени на малтретирање на 1800 ELDERhelp (1800 353 374) или 1800RESPECT (1800 737 732).

- **Загуба и тага:** Како што стареете, често се случува да чувствувате тага поради болест или загуба на родители, партнери, пријатели или деца. Исто така, може да бидете тажни затоа што - како што стареете - се менува вашиот начин на живеење, идентитет или улога во општеството.

Ваквите чувства се чести. Можете да добиете поддршка да се справите со нив ако зборувате со вашиот доктор или пријатели, или преку линковите што се наведени подолу.

Овие практични совети можат да ви помогнат да го подобрите вашиот живот како што стареете.

За повеќе информации во врска со здравото стареење, посетете ја веб-страницата www.jh.today/mind16

Други линкови

Beyondblue: beyondblue.org.au или јавете се на 1300 224 636

1800RESPECT: 1800respect.org.au или јавете се на 1800 737 732

Smiling Mind: smilingmind.com.au

Служби за поддршка на постари лица изложени на малтретирање: 1800 ELDERhelp (1800 353 374)

Moneysmart: moneysmart.gov.au

Национална дежурна линија за долгови (National Debt Hotline): 1800 007 007.

Објавено во август 2020

Цел на овој информативен лист е да биде информативен и воспитен. Негова цел не е да дава конкретни медицински совети или да ги замени советите од вашиот доктор.

Jean Hailes for Women's Health со благодарност оддава признание на поддршката од Австралиската влада.

© Jean Hailes for Women's Health 2020

Jean Hailes for Women's Health зазема широк и сеопфатен пристап во однос на здравјето на жените. Во овој информативен лист општо се користат термините 'жени' и 'девојки'. Овие термини се наменети да ги вклучат жените од различна сексуална ориентација, интерсексуални жени и жени со трансродово искуство.

Jean Hailes
FOR WOMEN'S HEALTH

1800 JEAN HAILES (532 642)
jeanhailes.org.au