**ЯК ПІДТРИМАТИ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ**

**Людей старшого віку потрібно підтримувати практично так само, як дітей. Розділіть зі старшою людиною її стан. Нагадайте їй, що вона не сама.**

Поставте їй банальне запитання «Як ти?». Людина може почати або дуже багато говорити, або, взагалі, буде мовчати.

Якщо людина мовчить і не відповідає, можна просто побути поруч. Якщо старша людина плаче і дуже боїться, можна сказати: «Подивіться мені в очі. Я тут, я поруч, ми в безпеці настільки, наскільки це зараз можливо».

Крім того, **спробуйте забезпечити її базові потреби, якщо вони не закриті.** Якщо є така можливість, дайте людині води, чаю чи їжі, якщо вона цього хоче. Якщо і це не допомагає – намагаємось, як і в ситуації з дітьми, повернути старшу людину в теперішній момент.

Спробуйте повернути старшу людину в «тут і тепер». Чому люди переживають? Тому що вони бояться, що можливо зараз прилетить бомба і всі помруть. Але вони ще не померли і вони забувають, що саме зараз, тут і тепер, вони сидять живі і здорові. Так, знервовані, але з ними все окей. Вони живі. І це головне.

**Якщо старші люди приймають якісь ліки, нагадайте їм про них. Якщо є дуже сильна потреба – дайте заспокійливе.**Але не варто робити це кожного разу, адже це також не дуже добре. Враховуючи дефіцит медикаментів та лікарів, важливо спробувати заспокоїти рідних власними силами.