



Wiadomości

Wtorek, 23 lutego 2021

Przegoń z nami smutek i depresję

Aż 30% Polaków po 60. roku życia mieszka samotnie. Zdaniem ekspertów, dla seniorów o wiele groźniejszy od wirusa jest lęk, niepokój oraz bezruch fizyczny i psychiczny. Zamykanie osób starszych w domu powoduje stres i depresję. O ile jeszcze na wsi senior ma wokół domu ogród, zwierzęta, czy sąsiada za płotem, to w mieście jest trudniej. Wystarczy sobie wyobrazić samotną seniorkę czy seniora w czterech ścianach mieszkania, na którymś piętrze bloku czy kamienicy, czasem nawet bez balkonu i windy. Jedynym oknem na świat takiej osoby jest telewizor. A z niego cały czas docierają przerażające informacje o sytuacji seniorów zarówno w Polsce, jak i na całym świecie. Nic dziwnego więc, że wśród seniorów rośnie panika, lęki i frustracja, depresje i nerwice.

23 lutego 2021 roku, w Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją, Stowarzyszenie MANKO – wydawca Magazynu Ogólnopolski Głos Seniora, organizator Programu Ogólnopolska Karta Seniora – Gmina Przyjazna Seniorom oraz kampanii Stop manipulacji, nie daj się oszukać, a także kampanii Solidarni z Seniorami – Razem Damy Radę rozpoczyna ogólnopolską kampanię społeczną Przegoń z nami smutek i depresję.

W ramach kampanii przesyłamy Państwu program pt. "Jak przegonić smutek i depresję?" z P. Małgorzatą Ostrowską - specjalistą psychiatrii, psychogeriatrą Szpitalu MSWiA w Krakowie udostępniony na kanale naszej pro-seniorskiej telewizji internetowej Głos Seniora TV - https://youtu.be/h_0j5DvH3rE

Jak podkreśla dr Krzysztof Czarnobilski – geriatra, dyrektor ds. leczenia w Szpitalu MSWiA w Krakowie oraz Przewodniczący Rady Programowej Głosu Seniora: „nie możemy dać się zastraszyć – przewlekły lęk prowadzi do trwałych zaburzeń depresyjnych i psychicznych, a te z kolei do chorób, lub nasilenia tych już istniejących. Bądźmy ostrożni – tego nigdy za dużo – ale aktywni pod każdym względem: ruchowym i intelektualnym oraz odpowiednio się odżywiamy – 5 zdrowo skomponowanych posiłków dziennie + woda to podstawa. Nie nadużywajmy leków i suplementów.

Aktywizacja poprzez ruch jest nie tylko wskazana, ale i konieczna. Im jesteśmy starsi, tym mamy mniejsze możliwości, bo organizm się starzeje. Spada jego odporność, zwłaszcza po 80. roku życia. Ale badania mówią, że wszelkie formy aktywności fizycznej usprawniają układ odpornościowy, który dzięki temu skuteczniej walczy z wirusami i bakteriami. Mieliśmy z nimi do czynienia zawsze – jak się pandemia skończy będą również. Dla naszego zdrowia musimy nauczyć się z nimi żyć!”.

Kampania pt. „Przegoń z nami smutek i depresję” ma na celu wsparcie, aktywizację i edukację seniorów narażonych na katastrofalny w skutkach bezruch zarówno fizyczny, jak i psychiczny. W ramach kampanii, Stowarzyszenie MANKO zachęca seniorów do aktywności

poprzez m.in. udział w wielu aktywizacyjno-edukacyjnych konkursach Głosu Seniora:

Stylowi Seniorzy
Zwierzak Lekiem na Samotność,
Przełącz nam swój przepis,
Senior Moto-Retro,
Senior Działkowiec,
Miłość po 60-tce,
Patriotyczny Głos Seniora,
Stop Manipulacji, nie daj się oszukać.

Więcej informacji na <https://glosseniora.pl/konkursy/>

Stowarzyszenie MANKO aktywizuje i edukuje seniorów także poprzez m.in.: spoty i warsztaty wideo, audycje i artykuły w mediach oraz promowanie dobrych praktyk, pasji czy działań wśród seniorów.

Wspierajmy, aktywizujmy, edukujmy.

Dołącz do akcji Głosu Seniora, wspieraj seniorów i aktywizuj razem z nami!

Źródło: Stowarzyszenie MANKO