**Поради для літніх людей під час обстрілу**

Життя у постійній напрузі неабияк позначається на психічному здоров’ї українців і тим більше літніх людей.

Щоб допомогти заспокоїтися людям старшого віку під час обстрілів, рекомендуємо скористатися наступними **порадами:**

Проговоріть 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. Навіть якщо у вашому населеному пункті спокійно – проговоріть деталі.

Для більшого заспокоєння під час обстрілу людина старшого віку 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.