

Kako ostati dobro u starijoj dobi

Staying well as you age

Da bi se život mogao uživati u starijoj dobi, treba se brinuti o zdravlju svog uma i svog tijela. Niz stvari možete učiniti za svoje mentalno zdravlje koje će vam pomoći da se dobro osjećate.

Savjeti za bolje mentalno zdravlje

- **Ostanite aktivni:** Najmanje 150 minuta tjedno redovitih tjelesnih aktivnosti može pomoći boljem raspoloženju, samopouzdanju i pamćenju kao i smanjenju osjećaja depresije. Plivanje, trčanje, šetnja, vrtlarenje, tenis, vožnja biciklom, kuglanje i ples dobri su načini da ostanete aktivna. Možda ćete trebati razgovarati s liječnikom o tome koja aktivnost odgovara vašem tijelu.
- **Jedite zdravo:** Zdrava prehrana važna je i za mozak i za tijelo. Svaki dan jedite hranu kao npr:
 - zeleno lisnato povrće, kao kelj, rukola, špinat ili blitva
 - raznobojno voće, kao suhe šljive, smokve i borovnice (svježe ili smrznute)
 - integralne žitarice, orašaste plodove, sjemenke i bjelančevine (npr. jaja, nemasno meso)Također je važno najmanje jednom tjedno uključiti masnu ribu, poput lososa ili sardina. I ne zaboravite piti puno vode.
- **Smanjite alkohol:** Više od dva standardna alkoholna pića dnevno mogu utjecati na san, raspoloženje i mentalno i emocionalno zdravlje. Ako pijete, pokušajte ne piti barem dva dana u tjednu.
- **Povežite se s drugima:** Društvena povezanost može koristiti vašem mentalnom zdravlju na više načina. Može vam pomoći da se osjećate manje usamljeno i izolirano i poboljšati vam

raspoloženje i samopouzdanje. Povezanost se može odnositi na pružanje drugima kao i na osjećaj priznanja. Povezati se možete volontiranjem, pridruživanjem društvenim skupinama (poput lokalne grupe za hodanje, 'neighbourhood house' ili grupe za umjetnost i ručni rad) i provođenjem vremena s obitelji ili prijateljima. Društvena povezanost važna je u borbi protiv samoće i izolacije u starijoj dobi.

- **Dobro se naspavajte:** dobro spavanje je važno za vaše mentalno zdravlje. To vam može osvježiti tijelo i um i pomoći da vam sljedeći dan bude bolji. Neke stvari koje vam mogu pomoći da bolje spavate su:
 - biti aktivan tijekom dana
 - izbjegavati navečer napitke s kofeinom
 - hladna, tamna spavaća soba
 - provoditi manje vremena pred ekranom (npr. TV, mobilnim telefonom ili kompjuterom) prije spavanja.
- **Opustite se:** Pronalaženje aktivnosti koja pomaže da se opustite može vam pomoći poboljšanju mentalnog zdravlja, smanjenju stresa i poboljšanju sna. Stvari poput pozornosti i meditacije, vrtlarenja, umjetnosti ili bojenja, čitanja, pisanja dnevnika - ili bilo koje druge aktivnosti za koju smatrate da smiruje - mogu vam pomoći.



Trebate li pomoć ili podršku?

Ako vam je potrebno više informacija ili podrška, porazgovarajte sa svojim liječnikom može li uputa savjetniku ili psihologu biti od pomoći.

Izazovi kako starimo

Kako starite, zbog nekih stvari može biti teže osjećati se pozitivno, kao što su:

- **Novac:** stres i briga o novcu su česti i mogu utjecati na vaše mentalno zdravlje. Ako vam je teško platiti račune ili stanarinu ili ako imate drugih novčanih problema, pomoć i podrška su dostupni.

Neka mjesta za pomoć su mjesna općina ili zdravstveni centar u zajednici. National Debt Hotline (1800 007 007) nudi besplatno financijsko savjetovanje. Možete posjetiti i www.moneysmart.gov.au

- **Odnosi:** Sukob kod kuće ili s obitelji i prijateljima može biti čest uzrok straha i tjeskobe. To mogu biti i zlostavljanje, rasizam, rat i/ili vjerski progon ili izbjegličko iskustvo.
- **Zlostavljanje starijih osoba:** To je oblik nasilja i to pogađa više žena nego muškaraca. Ono može biti u vidu zanemarivanja ili financijskog, psihološkog, fizičkog, socijalnog i/ili seksualnog zlostavljanja.

Svatko ima pravo osjećati se sigurno i bez straha od zla. Ako vam je potrebna pomoć ili podrška, porazgovarajte sa svojim liječnikom ili se obratite službama za podršku starijim osobama na 1800 ELDERhelp (1800 353 374) ili 1800RESPECT (1800 737 732).

Gubitak i tuga: Kako starite, proživljavanje tuge zbog bolesti ili gubitka roditelja, partnera, prijatelja ili djece može biti uobičajeno. Možete osjećati tugu i zbog toga što se vaš način života, identitet ili uloga u društvu mijenjaju s godinama.

Ti su osjećaji uobičajeni. Potporu možete dobiti za suočavanje s time razgovorom s liječnikom ili prijateljima ili putem resursa navedenih u nastavku.

Ovi savjeti mogu pomoći da vam se život poboljša kako starite.

Za više informacija o zdravom starenju posjetite www.jh.today/mind16

Drugi resursi

Beyondblue: beyondblue.org.au ili nazovite 1300 224 636
1800RESPECT: 1800respect.org.au ili nazovite 1800 737 732
Smiling Mind: smilingmind.com.au
Usluge podrške zlostavljanju starijih: 1800 ELDERhelp (1800 353 374)
Moneysmart: moneysmart.gov.au
National Debt Hotline: 1800 007 007.

Objavljeno u kolovozu 2020. godine

Ovaj je informativni list pripremljen s namjerom da bude informativan i edukativan. Nije namijenjen pružanju specifičnih medicinskih savjeta ili kao zamjena za savjete vašeg liječnika.

Jean Hailes for Women's Health sa zahvalnošću priznaje podršku australske vlade.

© Jean Hailes for Women's Health 2020

Jean Hailes for Women's Health ima širok i uključiv pristup pitanju ženskog zdravlja. Ovaj informativni list uglavnom koristi izraze 'žene' i 'djevojke'. Ovi pojmovi namijenjeni su ženama raznih seksualnosti, interseksualnim ženama i ženama s transrodnim iskustvom.

Jean Hailes
FOR WOMEN'S HEALTH

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