

# Μείνετε καλά καθώς γερνάτε

## Staying well as you age

Για να απολαύσετε την ζωή σε προχωρημένη ηλικία, είναι σημαντικό για εσάς να φροντίζετε την υγεία του νου και του σώματός σας. Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για την ψυχική σας υγεία που θα σας βοηθήσουν να αισθάνεστε καλά.

### Συμβουλές για καλύτερη ψυχική υγεία

- **Μείνετε δραστήριοι:** Η τακτική σωματική δραστηριότητα τουλάχιστον 150 λεπτών την εβδομάδα μπορεί να βοηθήσει την διάθεση, την αυτοπεποίθηση και την μνήμη σας, και να συμβάλει στην μείωση αισθημάτων κατάθλιψης. Το κολύμπι, το τρέξιμο, το περπάτημα, η κηπουρική, το τένις, η ποδηλασία, το μπόουλινγκ και ο χορός είναι καλοί τρόποι να μείνετε δραστήριοι. Μπορεί να χρειαστεί να μιλήσετε στον γιατρό σας για την δραστηριότητα που είναι κατάλληλη για το σώμα σας.
- **Τρώτε καλά:** Η καλή διατροφή είναι σημαντική για τον εγκέφαλο και το σώμα σας. Κάθε ημέρα, να τρώτε τροφές όπως:
  - πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όπως λαχανίδα, ρόκα, σπανάκι ή σέσκουλα
  - πολύχρωμα φρούτα, όπως δαμάσκηνα, σύκα ή μύρτιλα (φρέσκα ή κατεψυγμένα)
  - δημητριακά ολικής αλέσεως, ξηρούς καρπούς, σπόρους και πρωτεΐνη (π.χ., αυγά, άπαχο κρέας)Είναι επίσης σημαντικό να συμπεριλαμβάνετε λιπαρά ψάρια, όπως σολομό ή σαρδέλες, τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα. Και μην ξεχνάτε να πίνετε πολύ νερό.
- **Ελαττώστε το αλκοόλ:** Πίνοντας πάνω από δύο τυπικά αλκοολούχα ποτά την ημέρα μπορεί να επηρεάσει τον ύπνο, την διάθεση και την ψυχική και συναισθηματική σας υγεία. Εάν πίνετε, προσπαθήστε να έχετε τουλάχιστον δύο ημέρες την εβδομάδα που δεν θα πιείτε.
- **Συνδεθείτε με άλλους:** Η κοινωνική σύνδεση μπορεί να ωφελήσει την ψυχική σας υγεία με πολλούς τρόπους. Μπορεί να σας βοηθήσει να αισθάνεστε λιγότερο μόνοι και απομονωμένοι, και να βελτιώσει την διάθεση και την αυτοπεποίθησή σας. Η σύνδεση μπορεί

να είναι προσφορά σε άλλους, καθώς επίσης και η αίσθηση ότι σας εκτιμούν. Μπορείτε να συνδεθείτε μέσω εθελοντισμού, συμμετοχής σε κοινοτικές ομάδες (όπως τοπικές ομάδες περπατήματος, γειτονικό σπίτι, ή ομάδα χειροτεχνίας) και συναναστροφής με οικογένεια και φίλους. Οι κοινωνικές συνδέσεις είναι σημαντικές για να καταπολεμήσετε την μοναξιά και την απομόνωση σε προχωρημένη ηλικία.

- **Κοιμηθείτε καλά:** Ο καλός ύπνος το βράδυ είναι σημαντικός για την ψυχική σας υγεία. Μπορεί να αναζωογονήσει το σώμα και τον νου σας και να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε την ημέρα σας καλύτερα. Μερικά πράγματα που μπορεί να σας βοηθήσουν να κοιμηθείτε καλύτερα είναι:
  - να είστε δραστήριος κατά την διάρκεια της ημέρας
  - να αποφεύγετε ποτά με καφεΐνη το βράδυ
  - ένα δροσερό, σκοτεινό υπνοδωμάτιο
  - μείωση χρόνου μπροστά από οθόνες (π.χ., τηλεόρασης, τηλεφώνου ή υπολογιστή) πριν τον ύπνο.
- **Χαλαρώστε:** Βρίσκοντας μία δραστηριότητα που σας βοηθά να χαλαρώσετε μπορεί να συμβάλει στην υποστήριξη της ψυχικής σας υγείας, να μειώσει το στρες και να βελτιώσει τον ύπνο. Πράγματα όπως η ενσυνειδητότητα και ο διαλογισμός, η κηπουρική, η τέχνη ή ο χρωματισμός, η ανάγνωση, η διατήρηση ημερολογίου - ή οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα που βρίσκετε ότι σας καλμάρει - μπορεί να βοηθήσει.



## Χρειάζεστε βοήθεια ή υποστήριξη;

Εάν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες ή υποστήριξη, παρακαλούμε μιλήστε στον γιατρό σας για το εάν παραπομπή σε σύμβουλο ή ψυχολόγο μπορεί να σας βοηθήσει.

## Προκλήσεις καθώς γερνάμε

Καθώς γερνάτε, υπάρχουν πράγματα που μπορούν να σας δυσκολέψουν να αισθανεστε θετικοί, όπως:

- **Χρήματα:** Το στρες και η ανησυχία για τα χρήματα είναι συνηθισμένα, και μπορεί να επηρεάσουν την ψυχική σας υγεία. Εάν δυσκολεύεστε να πληρώνετε τους λογαριασμούς ή το νοίκι, ή εάν έχετε άλλα οικονομικά προβλήματα, υπάρχει διαθέσιμη βοήθεια και υποστήριξη.

Μερικά μέρη όπου μπορείτε να λάβετε βοήθεια είναι ο τοπικός σας δήμος ή η κοινοτική υγειονομική υπηρεσία. Η Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή Συμβουλευτικής για Χρέη [National Debt Hotline] (1800 007 007) παρέχει δωρεάν οικονομικές συμβουλές. Μπορείτε επίσης να επισκεφθείτε την διεύθυνση [www.moneysmart.gov.au](http://www.moneysmart.gov.au)

- **Σχέσεις:** Οι διαμάχες στο σπίτι, ή με την οικογένεια και τους φίλους, μπορεί να είναι μία συνήθης αιτία φόβου και άγχους. Το ίδιο μπορεί να είναι και το μπουλινγκ, ο ρατσισμός, ο πόλεμος και/ή η δίωξη λόγω θρησκείας, ή η εμπειρία ως πρόσφυγας.
- **Κακοποίηση ηλικιωμένων:** Αυτή είναι μία μορφή ενδοοικογενειακής βίας και επηρεάζει περισσότερες γυναίκες από άνδρες. Μπορεί να είναι παραμέληση, ή οικονομική, ψυχολογική, σωματική, κοινωνική και/ή σεξουαλική κακοποίηση.

Όλοι έχουν το δικαίωμα να αισθάνονται ασφαλείς και απαλλαγμένοι από τον κίνδυνο να υποστούν βλάβη. Εάν χρειάζεστε βοήθεια ή υποστήριξη, μιλήστε στον γιατρό σας ή επικοινωνήστε με τις υπηρεσίες υποστήριξης κατά της κακοποίησης ηλικιωμένων στο 1800 ELDERhelp (1800 353 374) ή 1800RESPECT (1800 737 732).

- **Απώλεια και θλίψη:** Καθώς γερνάτε, είναι συνηθές να αισθανθείτε θλίψη με την ασθένεια ή την απώλεια γονέων, συντρόφων, φίλων ή παιδιών. Μπορεί επίσης να αισθανθείτε θλίψη διότι ο τρόπος ζωής σας, η ταυτότητα ή ο ρόλος σας στην κοινωνία αλλάζει καθώς γερνάτε.

Αυτά τα αισθήματα είναι συνηθισμένα. Μπορείτε να λάβετε υποστήριξη για να τα διαχειριστείτε μιλώντας στον γιατρό ή στους φίλους σας, ή μέσω των πηγών που καταγράφονται παρακάτω.

Αυτές οι συμβουλές μπορούν να σας βοηθήσουν να βελτιώσετε την ζωή σας καθώς γερνάτε.

Για περισσότερες πληροφορίες για την υγιή γήρανση, επισκεφθείτε [www.jh.today/mind16](http://www.jh.today/mind16)

### Επιπλέον πηγές

Beyondblue: [beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au) ή τηλεφωνήστε στο 1300 224 636

1800RESPECT: [1800respect.org.au](http://1800respect.org.au) ή τηλεφωνήστε στο 1800 737 732

Smiling Mind: [smilingmind.com.au](http://smilingmind.com.au)

Υπηρεσίες κατά της κακοποίησης ηλικιωμένων: 1800 ELDERhelp (1800 353 374)

Moneysmart: [moneysmart.gov.au](http://moneysmart.gov.au)

Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή Συμβουλευτικής για Χρέη [National Debt Hotline]: 1800 007 007.

### Δημοσιεύτηκε τον Αύγουστο 2020

Αυτό το ενημερωτικό δελτίο έχει σχεδιαστεί για πληροφόρηση και εκπαίδευση. Δεν προτίθεται να παράσχει συγκεκριμένες ιατρικές συμβουλές ή να αντικαταστήσει τις συμβουλές του γιατρού σας. Η Jean Hailes for Women's Health αναγνωρίζει με ευγνωμοσύνη την υποστήριξη της Αυστραλιανής Κυβέρνησης.

© Jean Hailes for Women's Health 2020

Η Jean Hailes for Women's Health υιοθετεί μία ευρεία και περιεκτική προσέγγιση στο θέμα της γυναικείας υγείας. Αυτό το ενημερωτικό δελτίο χρησιμοποιεί γενικά τους όρους 'γυναίκες και κορίτσια'. Αυτοί οι όροι αποσκοπούν να συμπεριλάβουν γυναίκες με διαφορετικές σεξουαλικότητες, διαφυλικές γυναίκες ('ίντερσεξ'), και γυναίκες με διεμφυλική εμπειρία ('τρανστζέντερ').

**Jean Hailes**  
FOR WOMEN'S HEALTH

1800 JEAN HAILES (532 642)  
[jeanhailes.org.au](http://jeanhailes.org.au)