

Stariji građani u vrijeme pandemije – što možemo učiniti?

Umirovljenici, bake i djedovi i stariji susjedi posebno su zdravstveno ugrožena skupina te im se savjetuje potpuni ostanak u kući. To znači da ne mogu prošetati do trgovine, niti do ljekarne, već se u većoj mjeri nego ostali moraju osloniti na druge. Budući da su u starijoj dobi, duže su vremena razvijali svoje navike i rituale, stoga im je teže promijeniti dnevnu rutinu. Mnogo su manje prisutni na društvenim mrežama, pa žele komunicirati sa svojim društvom vani, u šetnji, na ulici (kao što su to činili i prije). Osim što su zabrinuti za vlastito zdravlje, može se činiti da je smanjena mogućnost ostvarivanja njihovih obiteljskih uloga – ne mogu kao inače brinuti o svojoj obitelji, što je u našoj kulturi važna uloga ove generacije. Stoga je važno omogućiti starijima da, unatoč fizičkoj distanci, brinu o svojoj obitelji i budu važni (u) društvu.

Zbog svojeg iskustva i realnog pogleda na svijet, starije osobe vrlo dobro percipiraju situaciju u kojoj se nalazimo i svjesni su opasnosti pandemije. Kao generacija, imaju različita iskustva sa zdravstvenim, ekonomskim i političkim krizama. Većina je njih iskusila kako je to oskudjevati u hrani, nemati stvari, ili ne znati kako ćeš spojiti kraj s krajem. Starija generacija naučila je kako iz teškog iskustva izvući najbolje. Zbog cijelog ovog iskustva, stariji nas kroz cijeli život poučavaju vrijednostima skromnosti, solidarnosti i obiteljskog zajedništva. Ovaj je trenutak prigodan za prepoznavanje njihove perspektive i uloge snalaženju u teškim situacijama. Zato je važno da ih nazovemo, pokažemo im koliko su nam značajni. Pitajmo ih što oni misle o životu u kriznoj situaciji.

Možemo iskoristiti priliku kako bismo im približili znanja i vještine o novim tehnologijama. Najbolja prednost interneta i društvenih mreža je što omogućuju komunikaciju licem u lice, unatoč fizičkoj distanci. Tehnologija i starijima može olakšati izolaciju jer ima dvojaku funkciju – služi za učenje i razvoj, ali i za kontakte i druženje. Prilikom prilagodbe tehnologije, važno je osigurati da bude primjerena za smanjene mogućnosti sluha i vida. Stoga je ovo prilika za vježbu strpljivosti i kod mlađe, i kod starije generacije.

Prilikom razgovora sa starijima o pandemiji, važno je obostrano slušanje i zajedničko odlučivanje uz međusobno poštivanje autonomije: svatko ima pravo na svoje mišljenje i zaključivanje. S obzirom na to da je prijetnja od zaraze realna, učinkovito je zajednički osmisliti način opskrbljivanja lijekovima i hranom, dogovoriti kontakte za hitnoću te isplanirati kako će se stvari odvijati ako u obitelji dođe do zaraze. Ako pažljivo pratimo, pitamo i slušamo odgovore, saznat ćemo više onome što je njima u životu važno.

U ovoj prilici svi možemo učiti jedni od drugih. Budući da imamo višak vremena, sa starijima možemo pokrenuti zajednički projekt na kojem ćemo raditi. Možda ćemo ovo vrijeme iskoristiti kako bismo saslušali njihovu životnu priču. To možemo učiniti gledanjem fotografija iz starih albuma. Na taj način, odmičemo fokus od korona virusa i stalnoga praćenja vijesti prema onome čime u svojem životu možemo upravljati.

Neva Ljuština, psihologinja, u ime Savjetovališta za brak i obitelj Grada Pazina