

Як зберегти життєвий тонус під час воєнних дій: 6 кроків до психічного та фізичного здоров'я

Війна, яку розв'язала Росія проти України, триває вже понад два місяці. Частина країни у руїнах. Мільйони українців стали переселенцями.

Та де б не були наші люди, всі думки про дім, Батьківщину, про кінець війни і про те, що буде далі. А далі буде життя і відновлення. Для цього нам потрібні сили і здоров'я.

Отже, навіть за таких умов, що склалися, потрібно дбати про збереження здоров'я. Адже відновлювати втрачене здоров'я важко, дорого, а інколи й неможливо.

Що ж робити, аби зберегти здоров'я та життєвий тонус під час війни?

Крок 1. Дбайте про ментальне здоров'я. Отримуйте інформацію дозовано та лише з офіційних джерел. Виконуйте повсякденну щоденну домашню роботу, плануйте життя, дотримуючись правила маленьких кроків.

Якщо відчуваєте потребу у психологічній допомозі, не бійтеся звертатися до психолога.

Гаряча лінія Міністерства охорони здоров'я за номером 0 800 211 444 пропонує кваліфіковану безкоштовну допомогу психологів. Вона працює з 9 -00 до 18-00 години в робочі дні та з 10-00 до 17- 00 у вихідні.

Крок 2. Якщо не можете почати з себе – почніть з допомоги іншим. Наприклад, допоможіть рідним або знайомим, які є поруч з вами. Дізнайтесь, чи потрібна їм медична допомога. З'ясуйте, де і як вони можуть отримати необхідну медичну допомогу, і як змінилися правила її надання під час воєнних дій.

Для детальної інформації можна телефонувати до контакт-центру НСЗУ за номером 16-77. Також при потребі допоможіть старшим рідним отримати доступні ліки за електронним рецептом.

Крок 3. Отримайте консультацію сімейного лікаря щодо здорового харчування, фізичної активності та дотримуйтесь цих рекомендацій.

Здоров'я можна зберегти, виконуючи найпростіші речі – рухавка зранку або протягом дня, перегляд щоденного раціону та включення до нього корисних продуктів.

За індивідуальними рекомендаціями щодо здорового способу життя звертайтеся до сімейного лікаря. Це входить до переліку безоплатних послуг первинної медичної допомоги. Дотримуючись порад, ви швидко відчуєте зростання рівня життєвого тону.

Якщо ви або ваш лікар переїхали, ви можете звернутись до нього за допомогою телефону, месенджерів, пошти. Або – відвідати фахівця у найближчому закладі первинної медичної допомоги. Укласти для цього нову декларацію не потрібно.

Крок 4. Слідкуйте за важливими показниками здоров'я.

Наразі в умовах хронічного стресу важливо відслідковувати будь-як зміни самопочуття. Проте в стресі людина може не помічати незначні погіршення. Тому нагадуємо, що необхідно регулярно вимірювати тиск тим, хто має проблеми з серцево-судинною системою, людям із цукровим діабетом регулярно вимірювати рівень цукру в крові.

Крок 5. Потрібно приймати всі ті ліки, що призначені лікарем, безперервно. Це дуже важливо. Наразі можна отримувати ліки за Програмою «Доступні ліки», за електронним рецептом, можна попросити вашого лікаря по телефону виписати необхідні ліки.

Крім того, рецепт може бути і в паперовій формі. Аптеки, що мають договір з НСЗУ і приймають паперові рецепти під час дії воєнного стану.

Крок 6. Не відкладайте візит – відвідайте лікарів, які вам потрібні. Якщо ви у безпеці, подбайте про медичні процедури, які мали зробити до війни і відклали через воєнні дії.

Якщо до війни була потреба в певних обстеженнях – візьміть направлення та пройдіть їх. Якщо вже маєте направлення до вузького спеціаліста або на дослідження, зателефонуйте в контакт-центр НСЗУ, щоб дізнатись адресу найближчого закладу, який має ресурси та де працює потрібний фахівець.

Якщо потрібна планова медична операція – візьміть направлення у лікуючого лікаря та дізнайтесь в контакт-центрі НСЗУ перелік закладів, які проводять потрібні операції під час воєнного стану.

Не забувайте, що Програма медичних гарантій працює в Україні попри війну. Ви можете отримати безоплатну якісну медичну допомогу, коли цього потребуєте.