



Zadajmy sobie pytanie, dlaczego warto czasami prosić o pomoc? Szczególnie w obecnych czasach gdy seniorzy powinni ograniczać wyjścia z domu oraz unikać przebywania w miejscach publicznych. Ponadto są grupą szczególnie narażoną na niebezpieczeństwo następstw związanych z koronawirusem.

Umiejętność proszenia o pomoc jest jedną z zasad asertywności. Dotyczy ona proszenia i przyjmowania pomocy. Pamiętajmy, że jeżeli prosimy kogoś o przysługę, druga strona ma prawo nam odmówić. Jeżeli nie mamy problemu z przyjęciem odmowy, to oznacza, że potrafimy budować zdrowe relacje. Ważne, by prośbę formułować w jasny i konkretny sposób.

*Czasami będzie to pomoc w zrobieniu zakupów spożywczych, wyjście do apteki, pomoc w sprzątaniu mieszkania, pomoc w naprawie drobnych usterek w domu, pomoc w załatwianiu spraw związanych z rejestracją do przychodni. Czasy się zmieniają, obecnie bardzo dużo informacji jest dostępnych w internecie. Niestety wielu seniorów nie posiada komputera albo umiejętności związanych z jego obsługą. Dlatego warto w tym zakresie kontaktować się z dziećmi lub starszymi wnukami. **Pamiętajmy, by prosić o pomoc osoby, które znamy, którym możemy zaufać.***

Drodzy seniorzy, czy macie problem z proszeniem o pomoc? Czy są osoby, na które możecie liczyć w sytuacjach kryzysowych? Co sądzicie o powyższym temacie? Piszcie do nas na adres sdk@wsmw.com.pl.