

# SI T'Ë NDIHMONI PRINDËRIT TUAJ TË MOSHUAR TË PËRBALLEN ME VETMINË?

Një studim tregon se lidhjet e dobëta sociale rrisin me 50% rrezikun për demencë tek të moshuarit. Vetmia ndikon edhe në shëndetin mendor, duke rritur shanset për ankth, depresion dhe vetëvrasje.

## 01

### TELEFONONI RREGULLISHT

Telefonatat e rregullta mund të ndihmojnë në uljen e vetmisë.



## 02

### VIZITONI SHPESH

Ngrohtësia e një përqarimi ose prania fizike e fëmijëve mund të sjellë ngushëllim të madh.



## 03

### MËSONI TEKNOLOGJINË

Nëse fëmijët nuk kanë mundësi të mësojnë prindërit e tyre të përdorin teknologjinë, nipërit dhe mbesat mund të japin mësim të thjeshta.



## 04

### INKURAJONI NJË HOBI

Të mësosh diçka të re e mban trurin të mprehtë dhe të stimuluar, ndërsa anëtarësimi në klube të ndryshme ofron më shumë mundësi për lidhje sociale.



## 05

### DHURONI NJË KAFSHË SHTËPIAKE

Kujdesi për një mace ndihmon në uljen e stresit dhe rritjen e nivelit të serotoninës, duke ndikuar pozitivisht në humorin e tyre.



## 06

### SUGJERONI VULLNETARIZMIN

Vullnetarizmi është një mënyrë e shkëlqyer për të moshuarit që të mbeten aktivë dhe të ndihen të dobishëm.



### VETMIA TEK TË MOSHUARIT KONSIDEROHET NGA EKSPERTËT SI NJË EPIDEMI

Sipas studimeve të fundit nga Akademitë Kombëtare të Shkencave, Inxhinierisë dhe Mjekësisë (NASEM), 25% e të moshuarve mbi 65 vjeç përjetojnë izolim social. Po ashtu, më shumë se një e treta e të rriturve mbi 45 vjeç ndihen të vetmuar.

