

系统综述:

晚年生活中的心理健康和精神幸福



什么是心理健康?

- 心理健康是指我们思维的健康状态。它影响我们的感知,行为和思想。¹
- 这其中包括我们解决压力的能力、能否有效地工作以及保持稳固的人际关系。²

什么是心理疾病?

- 心理疾病是指影响我们的情绪、思维、行为和身体健康的状况。³
- 您可以在没有任何心理疾病的情况下有很差的心理状况,您也可以在心理状况良好的状态下,患有心理疾病。⁴

什么是成瘾?

成瘾是指过度使用或依赖药物以及无法掌控的自己行为,尽管这种方式已经对其生活构成了严重影响和伤害。⁵

如何预防?⁶

- 保持活跃
- 良好社交
- 激活脑力
- 均衡饮食
- 规律睡眠
- 积极乐观

我在哪里能 获取帮助?



有关心理健康的资源 and 援助，请查询您所属的社区并联系以下服务机构:

ConnexOntario

一周七天，24小时服务。提供保障个人隐私的、免费的有关整个安大略省精神健康、成瘾和戒赌的信息。

www.connexontario.ca
1-866-531-2600

加拿大老年人心理健康联盟

www.ccsmh.ca 289-846-5383

Canadian Mental Health Association

<https://ontario.cmha.ca/> 1-800-875-6213

成瘾和心理健康中心

www.camh.ca 1-800-463-2338

社区信息中心

www.211Ontario.ca Dial 211

安大略省情绪障碍协会

www.mooodisorders.ca
1-888-486-8236

老年人活跃生活中心

<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you>
1-888-910-1999

参考资料

1. 世界卫生组织。(2004)。《促进心理健康：总结报告》。取自：https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf。Accessed February 10, 2020.
2. 世界卫生组织。(2014)。《心理健康：福祉的一种状态》。取自：https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/。Accessed February 10, 2020.
3. 加拿大心理健康委员会。(2012)。《改变方向，改变生活：加拿大的心理健康战略》。取自：https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/MHStrategy_Strategy_ENG.pdf。Accessed February 10, 2020.
4. Keyes, C.L. (2010)。促进和保护积极心理健康的下一步措施。《CJNR (加拿大护理研究期刊)》, 42 (3), 17-28.
5. 成瘾和心理健康中心 (2019)。《成瘾》。取自：<https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/addiction>。Accessed February 10, 2020.
6. 健康之泉。(2019)。为长期健康您可做的五件事。取自：<https://fountainofhealth.ca/>。Accessed February 10, 2020.