

Thực hiện các bước hướng đến
một tâm thần lành mạnh:

Sức khỏe tâm thần tích cực khi về già



Cải thiện sức khỏe tâm thần là gì?

Cải thiện sức khỏe tâm thần là có được đúng các công cụ, sự hỗ trợ và môi trường chung quanh để quý vị có cơ hội có được một cuộc sống lành mạnh.¹

Nó chú trọng vào việc:

- xây dựng các kỹ năng để vượt qua các giai đoạn khó khăn
- làm những việc tăng cường sức khỏe tâm thần của quý vị, chẳng hạn như đi bộ và kết nối với bạn bè
- làm ít đi những điều có hại cho sức khỏe tâm thần của chúng ta trong cuộc sống, chẳng hạn như tự cách ly mình với người thân
- hãy chắc chắn tất cả mọi người đều được đối xử công bằng, bất kể tuổi tác, phái tính hay chủng tộc của họ.^{2,3}

Làm thế nào để tôi có thể cải thiện sức khỏe tâm thần của mình?⁴

- Hãy năng động bằng cách đi lại nhiều hơn và ngồi ít hơn
- Tham gia vào cộng đồng của quý vị bằng cách tham gia các sinh hoạt, câu lạc bộ hay sự kiện
- Học một điều gì mới và thử thách tư duy
- Suy nghĩ tích cực và tỏ lòng biết ơn
- Thực hành tĩnh tâm và tạo thói quen ngủ tốt

Tôi có thể đi đâu để nhờ giúp đỡ?



Các nguồn trợ giúp và hỗ trợ cho sức khỏe tâm thần và cai nghiện có sẵn trong cộng đồng của quý vị. Để biết thêm thông tin, liên lạc với bất cứ tổ chức nào sau đây:

Liên Minh Canada cho Sức Khỏe Tâm Thần Cao Niên (Canadian Coalition for Seniors' Mental Health)

www.ccsmh.ca 289-846-5383

Trung Tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần (Centre for Addiction and Mental Health)

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

Hội Sức Khỏe Tâm Thần Canada (Canadian Mental Health Association)

<https://ontario.cmha.ca/>

1-800-875-6213

Các Trung Tâm Thông Tin Cộng Đồng (Community Information Centres)

www.211Ontario.ca **Chiama 211**

Hội Các Rối Loạn Tâm Trạng Ontario (Mood Disorders Association of Ontario)

www.mooddiseases.ca

1-888-486-8236

Các Trung Tâm Cao Niên Sống Năng Động (Senior Active Living Centres)

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

1-888-910-1999

ConnexOntario

Liên lạc 24/7, cung cấp thông tin bảo mật và miễn phí về các dịch vụ sức khỏe tâm thần, nghiện ngập và nghiện cờ bạc trong toàn Ontario.

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