

آخری عمر میں مثبت ذہنی صحت



ذہنی صحت کو فروغ دینا کیا ہے؟

ذہنی صحت کا فروغ آپ کی صحت مند زندگی گزارنے کا موقع فراہم کرنے کے لیے صحیح آلات ، معاونت اور گردونواح کے بارے میں ہے۔ ۱

یہ مرکوز ہے:

- مشکل وقت سے واپس نکلنے کے لیے مہارت کی تعمیر۔
- اپنی ذہنی صحت کو مضبوط بنانے کے لیے کام کرنا ، جیسے سیر پر جانا اور دوستوں سے رابطہ قائم کرنا۔
- اپنی زندگی میں ان چیزوں کو کم کرنا جو ذہنی صحت کو نقصان پہنچاتی ہیں ، جیسے اپنے آپ کو پیاروں سے الگ تھلگ کرنا۔
- اس بات کو یقینی بنانا کہ تمام لوگوں کے ساتھ منصفانہ سلوک کیا جائے ، چاہے ان کی کوئی بھی عمر ، جنس یا نسل ہو۔ 2,3

میں اپنی ذہنی صحت کو
کیسے بہتر بنا سکتی /
سکتا ہوں؟ ۴

- کم بیٹھنے اور زیادہ حرکت سے فعال رہیں۔
- سرگرمیوں ، کلبوں یا تقریبات میں شامل ہو کر اپنے علاقے کے لوگوں میں شامل ہوں۔
- کچھ نیا سیکھیں اور اپنے دماغ کو چیلنج کرے رہیں۔
- مثبت سوچیں اور شکر گزار بونے کی مشق کریں۔
- باخبر رہنے کی مشق کریں اور سونے کی اچھی عادات اپنائیں



مجھے مدد کہاں سے مل سکتی ہے؟

آپ کے علاقے میں ذہنی صحت اور نشے کے تدارک کے لیے وسائل اور مدد دستیاب ہے۔ مزید معلومات کے لیے درج ذیل تنظیموں میں سے کسی سے رابطہ کریں:

ConnexOntario (کونیکس اونٹاریو)

پورے اونٹاریو میں ذہنی صحت، نشے اور جوئے کے مسئلہ کے لیے خدمات کے بارے میں رازداری اور مفت معلومات کے لیے ۲۴/۷ رابطہ کریں۔

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

Canadian Coalition for Seniors' Mental Health

(کینیڈا کا اشتراک برائے ذہنی صحت بزرگ افراد)

www.ccsmh.ca 289-846-5383

Canadian Mental Health Association

(کینیڈا کی انجمن برائے ذہنی صحت)

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

Centre for Addiction and Mental Health

(مرکز برائے نشہ اور ذہنی صحت)

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

Community Information Centres

(اونٹاریو کی انجمن برائے مسائل مزاج)

211 www.211ontario.ca

Mood Disorders Association of Ontario

(اونٹاریو کی انجمن برائے مسائل مزاج)

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

Senior Active Living Centres

(بزرگ افراد کی مستعد زندگی کے مراکز)

www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you

1-888-910-1999

وسائل

بوڑھے بالغان کے لیے جسمانی سرگرمی کی تجویز، حکومت کینیڈا۔

www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/physical-activity-years-older.html#65-tips-older-adults

<https://fountainofhealth.ca> Fountain of Health صحت کا چشمہ

اپنی ذہنی صحت جانچنے کے لیے 15 منٹ لگائیں

<http://womensmentalhealthselfcheck.ca/en/self-check.html>

حوالہ جات

1. بین القوامی ادارہ برائے صحت۔ (2017) بزرگوں کی ذہنی صحت۔ دستیاب ہے: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults> رجوع کی گئی فروری 7, 2020
2. مرکز برائے نشہ اور ذہنی صحت (2010) ذہنی صحت کو فروغ دینے کے پروگراموں کے لیے بہترین ضابطہ عمل: بوڑھے بالغ 55+۔ دستیاب ہے: <https://www.porticonetwork.ca/documents/81358/128451/Older+Adults+55%2B/d27d7310-ba6c-4fe8-91d1-1d9e60c9ce72> رجوع کی گئی فروری 7, 2020
3. کینیڈا کی انجمن برائے ذہنی صحت۔ (2008) اونٹاریو میں ذہنی صحت کا فروغ: عمل کے لیے آوار۔ دستیاب ہے: <http://ontario.cmha.ca/documents/mental-health-promotion-in-ontario-a-call-to-action> رجوع کی گئی فروری 7, 2020
4. صحت کا چشمہ۔ (2019)۔ قلاح و بہبود: صحت کا چشمہ: 5 چیزیں جو آپ کر سکتیں / سکتے ہیں۔ دستیاب ہے: <https://fountainofhealth.ca/wellbeing> رجوع کی گئی فروری 7, 2020