

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਰੱਖਣ

ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰਮੋਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਮੋਸ਼ਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜੀਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਸਮਾਜ ਉਸਾਰਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸਾਧਨ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਨਾ ਹੈ।¹

ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੁਨਰ ਲੱਭਣਾ
- ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ, ਆਦਿ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਨਸਲ ਦੇ ਭੇਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਚਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।^{2,3}



ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਕਰਾਂ ?⁴

- ਚੱਲ ਕੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਬੈਠੋ
- ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਕਲੱਬਾਂ ਜਾਂ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ
- ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਬਣੋ
- ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਧੀਆ ਬਣਾਓ

ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਕੋਨੈਕਸ ਓਨਟਾਰੀਓ (ਫੋਨਨੋਨਟੋਨਟੋਰੀਓ):

ਪੂਰੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਨਸ਼ਾ ਅਤੇ ਜੂਏ ਦੀ ਲੱਤ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ 24/7 ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

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

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੋਅਲੇਸ਼ਨ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ
(Canadian Coalition for Seniors' Mental Health) www.ccsmh.ca 289-846-5383

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

(Canadian Mental Health Association)

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

Centre for Addiction and Mental Health

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

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰਜ਼

www.211Ontario.ca ਕਾਲ ਕਰੋ 211

ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਓਨਟਾਰੀਓ

(Mood Disorders Association of Ontario)

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

ਸੀਨੀਅਰ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਸੈਂਟਰਜ਼

(Senior Active Living Centres)

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

1-888-910-1999

ਸਰੋਤ

Physical activity tips for older adults, Government of Canada <https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/physical-activity-tips-older-adults-65-years-older.html>

Fountain of Health™ <https://fountainofhealth.ca/>

Mental health self-check. Take 15 minutes to check your mental health.

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

ਹਵਾਲੇ

1. World Health Organization. (2017). *Mental health of older adults*. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults> Accessed February 7, 2020.
2. Centre for Addiction and Mental Health (2010). *Best practice guidelines for mental health promotion programs: Older Adults 55+*. Available: <https://www.porticonetwork.ca/documents/81358/128451/Older+Adults+55%2Bd27d7310-ba6c-4fe8-91d1-1d9e60c9ce72> Accessed February 7, 2020.
3. Canadian Mental Health Association. (2008). *Mental health promotion in Ontario: A call to action*. Available: <http://ontario.cmha.ca/documents/mental-health-promotion-in-ontario-a-call-to-action/> Accessed February 7, 2020.
4. Fountain of Health. (2019). *Wellbeing: The Fountain of Health™: 5 things you can do*. Available: <https://fountainofhealth.ca/wellbeing> Accessed February 7, 2020.

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਮੰਤਰਾਲੇ
ਤੋਂ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਤੇ ਐਕਸੈਸਿਬਿਲਟੀ ਲਈ ਫੰਡਿੰਗ ਨਾਲ