

Tổng quan về loạt tài liệu:

Hiểu vấn đề sức khỏe tâm thần và hạnh phúc trong cuộc sống về già



Sức khỏe tâm thần là gì?

- Sức khỏe tâm thần là sự mạnh khỏe về tâm trí của chúng ta. Sức khỏe tâm thần ảnh hưởng đến việc chúng ta cảm thấy, hành động và suy nghĩ như thế nào.¹
- Điều này bao gồm khả năng của chúng ta để đương đầu với sự căng thẳng, có thể làm việc đạt năng suất và cảm thấy như thể chúng ta có các mối quan hệ vững mạnh.²

Bệnh tâm thần là gì?

- Bệnh tâm thần là các tình trạng sức khỏe ảnh hưởng đến cảm xúc, tư duy, hành vi và sức khỏe thể chất của chúng ta.³
- Quý vị có thể có sức khỏe tâm thần yếu kém mà không mắc bệnh tâm thần, và quý vị có thể có một sức khỏe tâm thần tốt và vẫn mắc bệnh tâm thần.⁴

Nghiện ngập là gì?

Nghiện ngập là khi một người nào dùng một chất gây nghiện theo một cách có hại hay có một hành vi họ không có thể ngưng, ngay cả khi hành vi đó ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc sống của họ.⁵

Làm thế nào để tôi có thể được mạnh khỏe?⁶

- Luôn năng động
- Giữ liên lạc với người thân
- Động não của quý vị
- Ăn một chế độ ăn cân bằng dinh dưỡng
- Tập thói quen đi ngủ đều đặn
- Chú trọng vào điều tích cực

Tôi có thể đi đâu để nhờ giúp đỡ?



Các nguồn trợ giúp và hỗ trợ cho vấn đề 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:

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

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

www.ccsmh.ca 289-846-5383

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

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

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

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

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

www.211Ontario.ca Gọi số 211

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

www.mooddorders.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

Tài liệu tham khảo

1. Tổ Chức Y Tế Thế Giới. (2004). *Quảng bá sức khỏe tâm thần: Báo cáo tổng kết*. Có sẵn tại https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf. Truy cập ngày 10 tháng Hai, 2020.
2. Tổ Chức Y Tế Thế Giới. (2014). *Sức khỏe tâm thần: Một trạng thái hạnh phúc*. Có sẵn tại: https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/. Truy cập ngày 10 tháng Hai, 2020.
3. Ủy Ban Sức Khỏe Tâm Thần Canada. (2012). *Chuyển hướng, thay đổi cuộc sống: Chiến lược sức khỏe tâm thần cho Canada*. Có sẵn tại: https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/MHStrategy_Strategy_ENG.pdf. Truy cập ngày 10 tháng Hai, 2020.
4. Keyes, C.L. (2010). Các bước kế tiếp trong việc quảng bá và tích cực bảo vệ sức khỏe tâm thần. *CJNR (Tạp chí Nghiên cứu Điều dưỡng của Canada)*, 42 (3), 17-28.
5. Trung tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần. (2019). *Nghiện ngập*. Có sẵn tại: <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/addiction>. Truy cập ngày 10 tháng Hai, 2020.
6. Nguồn sức khỏe. (2019). Năm điều quý vị có thể làm để có sức khỏe lâu dài. Có sẵn tại: <https://fountainofhealth.ca/>. Truy cập ngày 10 tháng Hai, 2020.