

Comprendere la salute e il benessere mentale nella terza età



Cos'è la salute mentale?

- La salute mentale è il benessere della mente. Influisce su come ci sentiamo, agiamo e pensiamo.¹
- Ciò comprende la capacità di gestire lo stress, l'abilità di lavorare produttivamente e la sensazione di avere forti relazioni con gli altri.²

Cos'è la malattia mentale?

- Le malattie mentali sono condizioni patologiche che influiscono sulle nostre emozioni, pensieri, comportamenti e sulla nostra salute fisica.³
- Si può avere un malessere mentale senza che sia una malattia mentale e si può avere una buona salute mentale pur avendo una malattia mentale.⁴

Cos'è la dipendenza?

La dipendenza è l'uso di sostanze in modo nocivo o la ripetizione di comportamenti che non si riesce a fermare, anche sapendo che hanno un impatto negativo sulla propria vita.⁵

Come posso mantenermi in salute?⁶

- Mantieni uno stile di vita attivo
- Rimani in contatto con i tuoi cari
- Tieni occupata la mente
- Mangia in modo bilanciato
- Vai a dormire sempre alla stessa ora
- Concentrati sugli aspetti positivi della vita

Dove posso trovare aiuto?



Le risorse e il supporto per l'igiene mentale e le dipendenze sono disponibili nella tua comunità.

Per ulteriori informazioni, contatta una delle seguenti organizzazioni:

ConnexOntario

Linea attiva 24 ore al giorno, tutti i giorni, riservata e gratuita, sull'igiene mentale, le dipendenze e i problemi del gioco d'azzardo, con servizi in tutto l'Ontario.

www.connexontario.ca

1-866-531-2600

Canadian Coalition for Seniors' Mental Health www.ccsmh.ca **289-846-5383**

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**

Community Information Centres

www.211Ontario.ca **Dial 211**

Mood Disorders Association of Ontario

www.mooddorders.ca

1-888-486-8236

Senior Active Living Centres

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

1-888-910-1999

Referenze

1. World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Summary report*. Available https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf. Accessed February 10, 2020.
2. World Health Organization. (2014). *Mental health: A state of well-being*. Available: https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/. Accessed February 10, 2020.
3. Mental Health Commission of Canada. (2012). *Changing directions, changing lives: The mental health strategy for Canada*. Available: https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/MHStrategy_Strategy_ENG.pdf Accessed February 10, 2020.
4. Keyes, C.L. (2010). The next steps in the promotion and protection of positive mental health. *CJNR (Canadian Journal of Nursing Research)*, 42 (3), 17-28.
5. Centre for Addiction and Mental Health. (2019). *Addiction*. Available: <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/addiction>. Accessed February 10, 2020.
6. Fountain of Health. (2019). Five things you can do for long term health. Available: <https://fountainofhealth.ca/>. Accessed February 10, 2020.

Realizzato dal Centre for Addiction and Mental Health, con i fondi del Ministero dell'Ontario per gli Anziani e l'Accessibilità

© Centre for Addiction and Mental Health and COSTI Immigrant Services [2021]. No unauthorized copying or distribution without the permission of Centre for Addiction and Mental Health and COSTI Immigrant Services.

