

فهم الصحة العقلية والرفاهية في العمر المتقدم



ما هي الصحة النفسية؟

- الصحة العقلية هي عافية أذهاننا. تؤثر على الطريقة التي نشعر ونتصرف ونفكر بها. ١
- يشمل ذلك قدرتنا على التعامل مع التوتر، والقدرة على العمل بشكل مثمر والشعور بأن لدينا علاقات قوية. ٢

ما هو المرض العقلي؟

- الأمراض العقلية هي حالات صحية تؤثر على عواطفنا، وتفكيرنا، وسلوكنا، وصحتنا الجسدية. ٣
- يمكن أن تكون صحتك العقلية سيئة دون الإصابة بمرض عقلي، ويمكن أن تتمتع بصحة نفسية جيدة وما زلت تعاني من مرض عقلي. ٤

ما هو الإدمان؟

- يحدث الإدمان عندما يستخدم شخص مادة ما بطريقة ضارة أو يكون لديه سلوك لا يستطيع التوقف عنه حتى لو كان له تأثير سلبي على حياته. ٥

كيف يمكنني البقاء بصحة جيدة؟ ٦

- حافظ على نشاطك
- تواصل مع أحبائك
- تحدى عقلك
- تناول نظام غذائي متوازن
- ضع روتينًا للذهاب إلى النوم
- ركز على الإيجابيات



أين يمكنني الحصول على المساعدة؟

تتوفر الموارد والدعم للصحة العقلية والإدمان في مجتمعك. لمزيد من المعلومات، تواصل مع أي من المنظمات التالية:

جمعية الصحة العقلية الكندية
<https://ontario.cmha.ca> 1-800-875-6213

مركز الإدمان والصحة النفسية
www.camh.ca 1-800-463-2338

مراكز معلومات المجتمع
www.211Ontario.ca اتصل على 211

جمعية اضطرابات المزاج في أونتاريو
www.moooddisorders.ca 1-888-486-8236

مراكز الحياة النشطة لكبار السن
<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you> 1-888-910-1999

ConnexOntario

اتصل للحصول على معلومات سرية ومجانية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع حول خدمات الصحة العقلية والإدمان ومشكلة المقامرة في جميع أنحاء أونتاريو.
www.connexontario.ca 1-866-531-2600

التحالف الكندي للصحة العقلية لكبار السن
www.ccsmh.ca 289-846-5383

المراجع

١. منظمة الصحة العالمية. (٢٠٠٤). تعزيز الصحة النفسية: تقرير موجز. متاح https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf تم الوصول إليه في ١٠ فبراير ٢٠٢٠.
٢. منظمة الصحة العالمية. (٢٠١٤). الصحة النفسية: حالة من الرفاهية. متاح: https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en. تم الوصول إليه في ١٠ فبراير ٢٠٢٠.
٣. لجنة الصحة العقلية الكندية. (٢٠١٢). تغيير الاتجاهات ، تغيير الحياة: استراتيجية الصحة العقلية لكندا. متاح: https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/MHStrategy_Strategy_ENG.pdf تم الوصول إليه في ١٠ فبراير ٢٠٢٠.
٤. كيبز، س. (٢٠١٠). الخطوات التالية في تعزيز وحماية الصحة النفسية الإيجابية. CJNR (المجلة الكندية لأبحاث التمريض) ، ٤٢ (٣) ، ١٧-٢٨.
٥. مركز الإدمان والصحة النفسية. (٢٠١٩). مدمن. متاح: <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/addiction-index> تم الوصول إليه في ١٠ فبراير ٢٠٢٠.
١. ينبوع الصحة. (٢٠١٩). خمسة أشياء يمكنك القيام بها من أجل الصحة على المدى الطويل. متاح: <https://fountainofhealth.ca> تم الوصول إليه في ١٠ فبراير ٢٠٢٠.