

# فهم الصحة العقلية والرفاهية في العمر المتقدم



## ما هي الصحة النفسية؟

- الصحة العقلية هي عافية أذهاننا. تؤثر على الطريقة التي نشعر ونتصرف ونفكر بها.

- يشمل ذلك قدرتنا على التعامل مع التوتر، والقدرة على العمل بشكل مثمر والشعور بأن لدينا علاقات قوية.

## ما هو المرض العقلي؟

- الأمراض العقلية هي حالات صحية تؤثر على عواطفنا، وتفكيرنا، وسلوكنا، وصحتنا الجسدية.

- يمكن أن تكون صحتك العقلية سيئة دون الإصابة بمرض عقلي، ويمكن أن تتمتع بصحة نفسية جيدة وما زلت تعاني من مرض عقلي.

## 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.

## كيف يمكنني البقاء بصحة جيدة؟

- حافظ على نشاطك
- تواصل مع أحبابك
- تحدي عقلك
- تناول نظام غذائي متوازن
- ضع روتيناً للذهاب إلى النوم
- ركز على الإيجابيات



## أين يمكنني الحصول على المساعدة؟

تتوفر الموارد والدعم للصحة العقلية والإدمان في مجتمعك. مزيد 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](http://www.camh.ca) 1-800-463-2338

**مراكز معلومات المجتمع**  
 اتصل على [www.211Ontario.ca](http://www.211Ontario.ca)

**جمعية اضطرابات المزاج في أونتاريو**  
[www.mooddisorders.ca](http://www.mooddisorders.ca) 1-888-486-8236

**مراكز الحياة النشطة لكيار 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](http://www.connexontario.ca) 1-866-531-2600

**التحالف الكندي للصحة العقلية لكيار السن**  
[www.cccsmh.ca](http://www.cccsmh.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](https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf) في ١٠ فبراير ٢٠٢٠.
٢. منظمة الصحة العالمية. (٢٠١٤). الصحة النفسية: حالة من الرفاهية. متاح: [https://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/) في ١٠ فبراير ٢٠٢٠.
٣. لجنة الصحة العالمية الكندية. (٢٠١٢). تغيير الاتجاهات ، تغيير الحياة: استراتيجية الصحة العقلية لكتنا. متاح: [https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/MHStrategy\\_Strategy\\_ENG.pdf](https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/MHStrategy_Strategy_ENG.pdf) في ١٠ فبراير ٢٠٢٠.
٤. كينز، س. (٢٠١٠). الخطوات التالية في تعزيز وحماية الصحة النفسية الإيجابية. CJNR (المجلة الكندية لأبحاث التمريض) ، ٤٢ (٣)، ٢٨-١٧.
٥. مركز الإدمان والصحة النفسية. (٢٠١٩). مدمن. متاح: <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness- and-addiction-index/addiction> في ١٠ فبراير ٢٠٢٠.
٦. ينبع الصحة. (٢٠١٩). خمسة أشياء يمكنك القيام بها من أجل الصحة على المدى الطويل. متاح: <https://fountainofhealth.ca/> في ١٠ فبراير ٢٠٢٠.