

சோர்வுகள் நீங்காத போது:

பிற்கால வாழ்வில்
மனத்தாழ்வு பற்றி
விளங்கிக்கொள்ளல்



மனத்தாழ்வு என்றால் என்ன?

- மனத்தாழ்வு என்பது (நீரிழிவு அல்லது இதய நோய் போன்ற) ஒரு மருத்துவரீதியான நோயும், மனக்கவலை அல்லது மகிழ்ச்சியின்மை என்பதையும் விட அதிகமானதுமாகும்.
- சிலவேளைகளில் மனச்சோர்வுற்றிருப்பது சாதாரணமானது. பெரும்பாலான நேரம் இரு வாரங்களுக்குமேல் மனச்சோர்வுற்றிருப்பீர்களேயானால் வேறு ஏதாவதொன்றும் நடைபெற்றுக்கொண்டிருக்கலாம்.¹

**மனத்தாழ்வு எவ்வாறு
தோற்றமளிக்கும்?**

மனநிலை: வெறுமையை, கவலையை அல்லது சிடுசிடுப்பை உணர்தல்¹

செயல்கள்: பதட்டமாக உணர்தல், கவனம் செலுத்தமுடியாதிருத்தல் அல்லது தற்கொலை எண்ணங்கள்³

உடல்நலம்: நித்திரைப் பிரச்சினைகள், உற்சாகமின்மை அல்லது பசியின்மை.¹

**நான் எவ்வாறு
நலத்துடன்
இருப்பது?²**

- சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்
- ஒரு நல்ல சமநிலைப்படுத்தப்பட்ட உணவினை உட்கொள்ளுங்கள்
- படுக்கைக்குச் செல்வதற்கான ஒரு ஒழுங்குமுறையை உருவாக்குங்கள்
- நேர்மறையான விடயங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள்
- ஆரோக்கியப் பராமரிப்பாளர் ஒருவரைப் பாருங்கள்



நான் எங்கு உதவியைப் பெறலாம்?

மனத்தாழ்வு மற்றும் ஏனைய மனநலப் பிரச்சினைகளுக்கான மூலவளங்களும் ஆதரவுகளும் உங்கள் சமூகத்திலேயே கிடைக்கின்றன. மேலதிக தகவலுக்கு பின்வரும் நிறுவனங்களில் எதனுடனாவது தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

ConnexOntario கனெக்ஸுன்ராறியோ

ஒன்ராறியோ பூராவும் 24/7, மனநலம், அடிமையாதல், பிரச்சினைக்குரிய சூதாட்டம் பற்றிய அந்தரங்கம் பேணிய இலவச சேவைகளுக்கு நாடவும்.
www.connexontario.ca 1-866-531-2600

Canadian Coalition for Seniors' Mental Health முதியோருக்கான கனேடிய மனநலக் கூட்டமைப்பு

www.ccsmh.ca 289-846-5383

Canadian Mental Health Association கனடிய
மனநல அமைப்பு
<https://ontario.cmha.ca/> 1-800-875-6213

Centre for Addiction and Mental Health

அடிமைப்படுதல் மற்றும்
மனநலத்திற்கான நிலையம்
www.camh.ca 1-800-463-2338

Community Information Centres சமூக தகவல் நிலையங்கள்

www.211Ontario.ca தொலைபேசியில்
அழையுங்கள் 211

Mood Disorders Association of Ontario

ஒன்ராறியோ மனநிலை ஒழுங்கீனங்கள்
அமைப்பு
www.moooddisorders.ca 1-888-486-8236

Seniors Active Living Centres முதியோர்
சுறுசுறுப்பான வாழ்வு நிலையங்கள்
<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you> 1-888-910-1999

மூலவளங்கள்

Depression: An information guide, Centre for Addiction and Mental Health (மனத்தாழ்வு: ஒரு தகவல் வழிகாட்டி, அடிமையாதலுக்கும் மனநலத்திற்குமான நிலையம்)
<http://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/depression-guide-en.pdf>

Depression in elderly, Mood Disorders Society of Canada (முதியவர்களில் மனத்தாழ்வு, மனநிலை ஒழுங்கீனங்கள் கனடா சபை)
<https://mdsc.ca/documents/Consumer%20and%20Family%20Support/Depression%20in%20Elderly%20edited%20Dec16%202010.pdf>

சான்றாதாரங்கள்

1. Mood Disorders Society of Canada. (n.d.). *Depression in the elderly*. Available: <https://mdsc.ca/documents/Consumer%20and%20Family%20Support/Depression%20in%20Elderly%20edited%20Dec16%202010.pdf>. Accessed February 5, 2020.
2. Centre for Addiction and Mental Health. (2013). *Depression: An information guide*. Toronto, ON: Centre for Addiction and Mental Health.
3. Casey, D.A. (2017). Depression in older adults: A treatable medical condition. *Primary Care*, 44 (3), 499–510.

முதியவர்கள் மற்றும் அடைதலெளிதிற்கான ஒன்ராறியோ அமைச்சின் நிதிஉதவியுடன் அடிமைப்படுதல் மற்றும் மனநலத்திற்கான நிலையத்தில் மாகாணத் தொகுதி ஆதரவுத் திட்டத்தினால் உருவாக்கப்பட்டது.

camh