

جب غم دور نہیں ہوتے ہیں:

آخری عمر میں ڈپریشن (اعصابی دباؤ) کو سمجھنا



ڈپریشن (اعصابی دباؤ) کیا ہے؟

- ڈپریشن (اعصابی دباؤ) ایک طبی بیماری ہے (ذیابیطس یا دل کی بیماری کی طرح)، اور یہ اداس یا ناخوش بونے سے کچھ زیادہ ہے۔
- بعض اوقات نڈھال محسوس ہونا معمول کی بات ہے۔ اگر آپ دو ہفتتوں سے زیادہ وقت زیادہ تر پریشانی محسوس کر رہی / رہے ہیں تو یہ کچھ اور ہو سکتا ہے۔ ۱

ڈپریشن (اعصابی دباؤ) کیسا نظر آتا ہے؟

مزاج: خالی پن، اداس یا چੜچڑا پن محسوس کرنا۔ ۱

فعل: بے چینی محسوس کرنا، توجہ مرکوز کرنے سے قاصر ہونا یا خودکشی کے خیالات آنا۔

میں کیسے ٹھیک رہ سکتی / سکتا ہوں؟ ۲؟

- چاک و چوبند ہو جائیں
- متوازن غذا کھائیں
- سونے کا معمول بنائیں
- مثبت پر مرکوز رہیں
- کسی ماہر صحت نگہداشت کنندہ سے ملیں

جسمانی صحت: نیند کے مسائل، توانائی کی کمی یا بھوک میں کمی۔ ۱



مجھے مدد کہاں سے مل سکتی ہے؟

آپ کے علاقے میں ذہنی صحت اور نشے کے تدارک کے لیے وسائل اور مدد دستیاب ہے۔ مزید معلومات کے لیے درج ذیل تنظیموں میں سے کسی سے رابطہ کریں:

ConnexOntario (کونیکس اونٹاریو)

پورے اونٹاریو میں ذہنی صحت، نشے اور جوئے کے مسئلہ کے لیے خدمات کے بارے میں رازداری اور مفت معلومات کے لیے ۲۴/۷ رابطہ کریں۔

www.connexontario.ca 1-866-531-2600

Canadian Coalition for Seniors' Mental Health

(کینیڈا کا اشتراک برائے ذہنی صحت بزرگ افراد)

www.cccmh.ca 289-846-5383

Canadian Mental Health Association

(کینیڈا کی انجمن برائے ذہنی صحت)

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

Centre for Addiction and Mental Health

(مرکز برائے نشہ اور ذہنی صحت)

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

Community Information Centres

(اونٹاریو کی انجمن برائے مسائل مزاج)

211 www.211ontario.ca ڈائل کریں

Mood Disorders Association of Ontario

(اونٹاریو کی انجمن برائے مسائل مزاج)

www.mooddisorders.ca 1-888-486-8236

Senior Active Living Centres

(بزرگ افراد کی مستعد زندگی کے مراکز)

www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you

1-888-910-1999

حوالہ جات

ڈپریشن (اعصابی دباؤ): ایک معلوماتی پدایت نامہ، نشہ اور دماغی صحت کا مرکز

<http://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/depression-guide-en.pdf>

ڈپریشن ان ایلڈرلی، موڈ ڈس آرڈر سوسائٹی آف کینیڈا کی انجمن برائے مسائل مزاج

<https://mdsc.ca/documents/Consumer%20and%20Family%20Support/Depression%20in%20Elderly%20edited%20Dec16%20202010.pdf>

حوالہ جات

1. کینیڈا کی انجمن برائے مسائل مزاج۔ (این۔ ڈی) بزرگوں میں ڈپریشن (اعصابی دباؤ)۔ دستیاب ہے: <https://mdsc.ca/documents/Consumer%20and%20Family%20Support/Depression%20in%20Elderly%20edited%20Dec16%20202010.pdf> کی گئی فروری 5، 2017ء۔
1. مرکز برائے نشہ و ذہنی صحت۔ (2013)۔ ڈپریشن (اعصابی دباؤ): ایک معلوماتی پدایت نامہ۔ ٹورانٹو، اونٹاریو: مرکز برائے نشہ اور ذہنی صحت کی سی، ڈے۔ اے۔ (2017) بزرگ بالغان میں ڈپریشن (اعصابی دباؤ): قابل علاج طبی حالت۔ ابتدائی نگہداشت، ۴۴ (۳)، ۴۹۹۔

اونٹاریو منسٹری آف سینٹرز اینڈ ایکسیسیبلٹی (اونٹاریو کی وزارت برائے بزرگ افراد اور رسانی) کی مالی اعانت سے سینٹر فار ایذکشن اینڈ مینٹل یلٹھ (مرکز برائے نشہ اور ذہنی صحت) میں پروونشل سسٹم سپورٹ پروگرام (صوبائی معاونت انتظام کا پروگرام) کے ذریعہ تیار کیا گیا۔

camh