

Prendere provvedimenti per una
mente sana

Salute mentale positiva nella terza età

**Cos'è la promozione della salute
mentale?**

La promozione mentale consiste nell'aver gli strumenti, il supporto e l'ambiente giusti per dare informazioni che conducono a una vita sana.¹

Si concentra su:

- costruire la capacità di superare i momenti difficili.
- fare cose che rafforzino la propria salute mentale, come fare passeggiate e tenersi in contatto con gli amici.
- fare meno cose nella nostra vita che intaccano la nostra salute mentale, come isolarsi dalle persone care.
- accertarsi che tutti siano trattati in modo giusto, qualunque sia la loro età, genere o razza.^{2,3}



**Come posso
migliorare la mia
salute mentale?⁴**

- Rimani attivo facendo vita più attiva e meno sedentaria
- Impegnati nella tua comunità partecipando ad attività, club o eventi
- Impara qualcosa di nuovo e mantieni attivo il cervello
- Pensa positivo e pratica la gratitudine
- Pratica la consapevolezza di te stesso e abituati a dormire bene

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:

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

Centre for Addiction and Mental Health www.camh.ca 1-800-463-2338

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

Risorse

Physical activity tips for older adults, Government of Canada <https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/physical-activity-tips-older-adults-65-years-older.html>

Fountain of Health™ <https://fountainofhealth.ca/>

Mental health self-check. Take 15 minutes to check your mental health. <http://womensmentalhealthselfcheck.ca/en/self-check.html>

Referenze

1. World Health Organization. (2017). *Mental health of older adults*. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>. Accessed February 7, 2020.
2. Centre for Addiction and Mental Health (2010). *Best practice guidelines for mental health promotion programs: Older Adults 55+*. Available: <https://www.porticonetwork.ca/documents/81358/128451/Older+Adults+55%2B/d27d7310-ba6c-4fe8-91d1-1d9e60c9ce72> Accessed February 7, 2020.
3. Canadian Mental Health Association. (2008). *Mental health promotion in Ontario: A call to action*. Available: <http://ontario.cmha.ca/documents/mental-health-promotion-in-ontario-a-call-to-action/> Accessed February 7, 2020.
4. Fountain of Health. (2019). *Wellbeing: The Fountain of Health™: 5 things you can do*. Available: <https://fountainofhealth.ca/wellbeing>. Accessed February 7, 2020.

Community Information Centres
www.211Ontario.ca Chiama 211

Mood Disorders Association of Ontario
www.mooddisorders.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

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

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.

