

晚年的正面健康心理

什么是心理健康推广？

心理健康推广是指以正确的工具、支持和环境让老年人有机会享受健康的生活。¹

它专注于：

- 培养能面对和解决难题的能力。
- 做一些对心理健康有益的事情,比如户外散步或联系亲友。
- 尽力避免不利于我们心理健康的事情，比如孤立自己与远离亲友。
- 公平的对待所有的人，无论他们的年龄，性别或种族。^{2,3}



如何改善我的心理健康？⁴

- 多动、少坐和保持活跃
- 通过参加活动、俱乐部或聚会来融入您的社区
- 不断学习一些新东西，挑战大脑
- 保持积极的思想 and 感恩的心态
- 练习正念并养成良好的睡眠习惯

我在哪里能 获取帮助?



有关精神健康的资源和援助，请查询您所在的社区并联系以下这些服务机构。

ConnexOntario

一周七天，24小时服务。提供保障个人隐私的、免费的有关整个安大略省精神健康、戒瘾和戒赌的信息。

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

加拿大老年人心理健康联盟

www.ccsmh.ca **289-846-5383**

加拿大心理健康协会

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

成癮和心理健康中心

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

社区信息中心

www.211Ontario.ca **Dial 211**

安大略省情绪障碍协会

www.moooddisorders.ca

1-888-486-8236

老年人活跃生活中心

<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you>

1-888-910-1999

资源

老年人的体育活动提示 <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/>

心理健康自我检查-花15分钟检查您的心理健康

<http://womensmentalhealthselfcheck.ca/en/self-check.html>

参考资料

1. 世界卫生组织。(2017)。老年人的心理健康。从此处可得: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults> 2020年2月7日使用。
2. 成癮和心理健康中心(2010)。心理健康促进方案的最佳实践指南: 55+ 以上老人。由此处可得: <https://www.porticonetwork.ca/documents/81358/128451/Older+Adults+55%2B/d27d7310-ba6c-4fe8-91d1-1d9e60c9ce72> 2020年2月7日。
3. 加拿大心理健康协会。(2008)。安大略省的心理健康促进: 行动呼吁。由此处可得: <http://ontario.cmha.ca/documents/mental-health-promotion-in-ontario-a-call-to-action/> 2020年2月7日。
4. Fountain of Health. (2019). *Wellbeing: The Fountain of Health™: 5 things you can do*. 由此处可得: <https://fountainofhealth.ca/wellbeing> 2020年2月7日。