

## آخری عمر میں اضطرابی انتشار کو سمجھنا



### اضطرابی انتشار کیا ہے؟

- اضطراب ان چیزوں کا قدرتی جواب ہے جو ہم سمجھتے ہیں کہ ہمیں نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ یہ عام طور پر ہلکا اور مختصر ہوتا ہے۔<sup>1</sup>
- جب اضطراب کے احساسات ہمیں روزمرہ کے کام کرنے سے روکتے ہیں تو یہ مسئلہ ہو سکتا ہے۔<sup>1</sup>
- اضطراب کے عارضے میں مبتلا افراد کو مستقل ، مبہم خدشات ہوتے ہیں جو جسمانی رد عمل کے ساتھ مل جاتے ہیں۔<sup>2</sup>

### اضطراب کا عارضہ کیسا نظر آتا ہے؟<sup>1</sup>

مزاج: پریشان خیالات یا عقائد

عمل: مخصوص چیزوں یا حالات سے گریز کرنا

جسمانی: بے چینی یا چڑچڑاپن ، سونے میں دشواری ، پسینہ آنا ، چکر آنا ، متلی ، کانپنا یا دل کی دھڑکن میں اضافہ۔

### میں کیسے ٹھیک رہ سکتی / سکتا ہوں؟<sup>1,3</sup>

- چاک و چوبند ہو جائیں
- متوازن غذا کھائیں
- سونے کا معمول بنائیں
- مدد کے لیے اپنے پیاروں پر بھروسہ کریں
- چھوٹے اہداف مقرر کریں



## 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.ccsmh.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)

www.211Ontario.ca ڈائل کریں 211

### Mood Disorders Association of Ontario

(اونٹاریو کی انجمن برائے مسائل مزاج)

www.mooodisorders.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

## وسائل

اضطرابی انتشار: ایک معلوماتی ہدایت نامہ، نشے اور ذہنی صحت کا مرکز

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

BounceBack Ontario (باؤنس بیک اونٹاریو)

[/https://bouncebackontario.ca/adults-19](https://bouncebackontario.ca/adults-19)

## حوالہ جات

1. ریکٹر، این، بورڈو، ڈی، کچن، کے، جوزف-میسیکا، ایل اور لاپوسا، جے ایم (2008)۔ اضطرابی انتشار: ایک معلوماتی ہدایت نامہ۔ سی اے ایم ایچ ٹورانٹو، اونٹاریو: مرکز برائے نشہ اور ذہنی صحت
2. موکووچ، ایم ڈی، ڈیس لینڈس، اے سی 38 (3)، فریئر، آر سی، گارسیا، آر ایف اور نارڈی، اے ای (2016)۔ صحت مند بوڑھوں میں اضطراب کی علامات پر باقاعدہ جسمانی سرگرمی کے اثرات: ایک منظم جائزہ۔ 3 (255-26,38) (Revista Brasileira de Psiquiatria)
3. اینزائٹی کینیڈا۔ (این-ڈی)۔ گھر، کام اور علاقے میں اضطراب۔ دستیاب ہے: <https://www.anxietycanada.com/adults/anxiety-home-work-and-community> رجوع کی گئی فروری 5، 2020

اونٹاریو منسٹری آف سینئرز اینڈ ایکسیسیبلٹی (اونٹاریو کی وزارت برائے بزرگ افراد اور رسائی) کی مالی اعانت سے سینئر فار ایڈکشن اینڈ مینٹل ہیلتھ (مرکز برائے نشہ اور ذہنی صحت) میں پرووونشل سسٹم سپورٹ پروگرام (صوبائی معاونت انتظام کا پروگرام) کے ذریعہ تیار کیا گیا۔

camh