

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੀ ਹੈ?

- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।¹
- ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਿਸ਼ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।²

ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?

- ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਸੋਚ, ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹਨ।³
- ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਮਾੜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਦਿਮਾਗੀ ਹਾਲਤ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।⁴

ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੈਂਦਾ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦਾ ਉਸਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।⁵

ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?⁶

- ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ (ਐਕਟਿਵ) ਰਹੋ।
- ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚੈਲੰਜ ਦਿਓ।
- ਖਾਣਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਓ।
- ਸੌਣ ਦੀ ਇਕ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ।
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚੋ।

ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਕੋਨੈਕਸ ਓਨਟਾਰੀਓ (ਫੋਨਨੋਨਟੋਨਟੋਰੀਓ):

ਪੂਰੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਨਸ਼ਾ ਅਤੇ ਜੂਏ ਦੀ ਲੱਤ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ 24/7 ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।

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

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੋਅਲੇਸ਼ਨ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ
(Canadian Coalition for Seniors' Mental Health) www.ccsmh.ca 289-846-5383

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ
(Canadian Mental Health Association)
<https://ontario.cmha.ca/>
1-800-875-6213

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

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰਜ਼
www.211Ontario.ca ਕਾਲ ਕਰੋ 211

ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਓਨਟਾਰੀਓ
(Mood Disorders Association of Ontario)
www.moooddisorders.ca
1-888-486-8236

ਸੀਨੀਅਰ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਸੈਂਟਰਜ਼
(Senior Active Living Centres)
<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you>
1-888-910-1999

ਹਵਾਲੇ

1. World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Summary report*. Available https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf. Accessed February 10, 2020.
2. World Health Organization. (2014). *Mental health: A state of well-being*. Available: https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/. Accessed February 10, 2020.
3. Mental Health Commission of Canada. (2012). *Changing directions, changing lives: The mental health strategy for Canada*. Available: https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/MHStrategy_Strategy_ENG.pdf Accessed February 10, 2020.
4. Keyes, C.L. (2010). The next steps in the promotion and protection of positive mental health. *CJNR (Canadian Journal of Nursing Research)*, 42 (3), 17-28.
5. Centre for Addiction and Mental Health. (2019). *Addiction*. Available: <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/addiction>. Accessed February 10, 2020.
6. Fountain of Health. (2019). Five things you can do for long term health. Available: <https://fountainofhealth.ca/>. Accessed February 10, 2020.

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਮੰਤਰਾਲੇ
ਤੋਂ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਤੇ ਐਕਸੈਸਿਬਿਲਟੀ ਲਈ ਫੰਡਿੰਗ ਨਾਲ