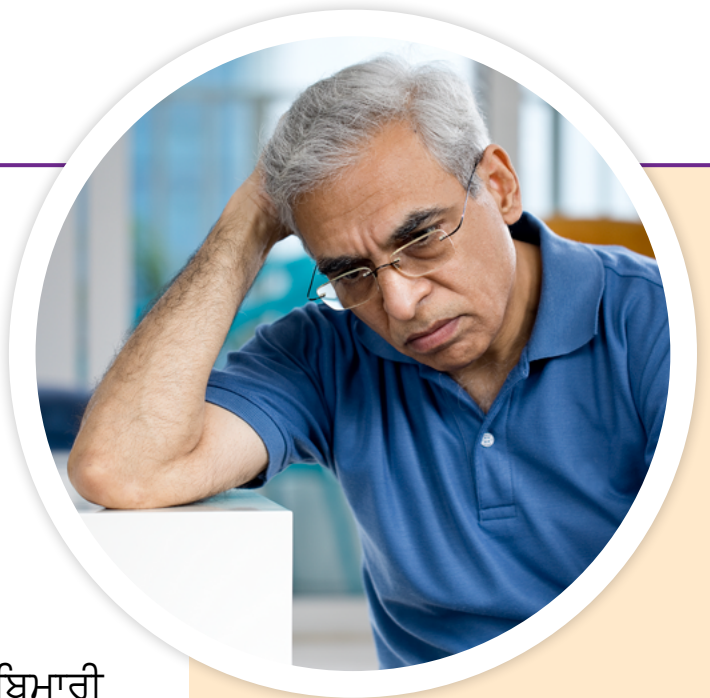


ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ



ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?

- ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਸ਼ੁਗਰ ਜਾਂ ਦਿਲ ਰੋਗਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਘੇਰਾ ਸਿਰਫ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਨਾਖੁਸ਼ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਡਾ ਹੈ।
- ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਦਾਸ ਜਿਹਾ ਰਹਿਣਾ ਇਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਇਹ ਉਦਾਸੀ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।¹

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਮਨੋਦਸ਼ਾ: ਖਾਲੀਪਨ ਜਾਂ ਅਧੁਰਾਪਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋਣਾ¹

ਐਕਸ਼ਨ: ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਾ, ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਵੀ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇ ਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣਾ³

ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ: ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ¹

ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?²

- ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ (ਐਕਟਿਵ) ਰਹੋ।
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
- ਸੌਣ ਦੀ ਇਕ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ।
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚੋ।
- ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ।

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 (ਫੋਨਨੋਟੋਨਟੋਰੀਓ):

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

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ
(Centre for Addiction and Mental Health)

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

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰਜ਼
(Community Information Centres)

www.211Ontario.ca **ਕਾਲ ਕਰੋ 211**

ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਓਨਟਾਰੀਓ
(Mood Disorders Association of Ontario)

www.mooddisorders.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

ਸਰੋਤ

Depression: An information guide, Centre for Addiction and Mental Health

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

Depression in elderly, Mood Disorders Society of Canada

<https://mdsc.ca/documents/Consumer%20and%20Family%20Support/Depression%20in%20Elderly%20edited%20Dec16%202010.pdf>

ਹਵਾਲੇ

1. Mood Disorders Society of Canada. (n.d.). *Depression in the elderly*. Available: <https://mdsc.ca/documents/Consumer%20and%20Family%20Support/Depression%20in%20Elderly%20edited%20Dec16%202010.pdf>. Accessed February 5, 2020.
2. Centre for Addiction and Mental Health. (2013). *Depression: An information guide*. Toronto, ON: Centre for Addiction and Mental Health.
3. Casey, D.A. (2017). Depression in older adults: A treatable medical condition. *Primary Care*, 44 (3), 499–510.

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

ਵਿਕਸਤ। ©CAMH 2020

camh

pchs
Leading With Conviction And Care