

ایک سلسلے کا جائزہ:

آخری عمر میں ذہنی صحت اور فلاح و بہبود کو سمجھنا



ذہنی صحت کیا ہے؟

ذہنی صحت ہمارے دماغ کی فلاح ہے۔ یہ متاثر کرتی ہے کہ ہم کس طرح محسوس کرتے ہیں، عمل کرتے ہیں اور سوچتے ہیں۔¹

اس میں ہماری دباؤ سے نمٹنے کی صلاحیت، پیداواری طور پر کام کرنے کے قابل ہونا اور یہ محسوس کرنا کہ جیسے ہمارے تعلقات مضبوط ہیں، شامل ہے۔²

ذہنی بیماری کیا ہے؟

ذہنی بیماریاں صحت کی ایسی حالتیں ہیں جو ہمارے جذبات، سوچ، رویے اور ہماری جسمانی صحت کو متاثر کرتی ہیں۔³

آپ کی دماغی بیماری کے بغیر خراب ڈہنی صحت ہو سکتی ہے، اور آپ کی اچھی ڈہنی صحت ہو سکتی ہے اور پھر بھی آپ ڈہنی بیماری کا شکار ہو سکتی / سکتے ہیں۔⁴

نشہ کیا ہے؟

نشہ اس وقت ہوتا ہے جب کوئی نقصان دہ طریقے سے کسی مواد کا استعمال کر رہا ہو یا ایسا رویہ رکھتا ہو کہ وہ اسے روکنے سے قاصر ہو اگرچہ اس کی زندگی پر اس کا منفی اثر پڑتا ہو۔⁵

میں کیسے ٹھیک رہ سکتی / سکتا ہوں؟

- چاک و چوبند رہیں۔
- اپنے پیاروں سے جڑے رہیں۔
- اپنے دماغ کو چیلنج کریں۔
- متوازن غذا کھائیں۔
- سونے کا معمول بنائیں۔
- مثبت پر مرکوز رہیں۔



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)

211 ڈائل کریں www.211Ontario.ca

Mood Disorders Association of Ontario

(اونٹاریو کی انجمن برائے مسائل مزاج)

www.mooddisorders.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

حوالہ جات

1. عالمی ادارہ صحت. (2004)۔ ذہنی صحت کو فروغ دینا: خلاصہ ریپورٹ۔ دستیاب ہے: https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf رجوع کی گئی فروری 10, 2020
2. عالمی ادارہ صحت. (2014)۔ ذہنی صحت: فلاج و بہبود کی حالت۔ دستیاب ہے: https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en رجوع کی گئی فروری 10, 2020
3. کینیڈا کا دماغی صحت کا کمیشن۔ (2012)۔ سمتیں بدلنا، زندگیان بدلنا: کینیڈا کی ذہنی صحت کے لیے حکمت عملی۔ دستیاب ہے: https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/MHStrategy_Strategy_ENG.pdf رجوع کی گئی فروری 10, 2020
4. کیز، سی ایل (2010)۔ مثبت ذہنی صحت کے فروغ اور تحفظ کے لیے اگلے اقدامات۔ CJNR (کینیڈین جرنل آف نرسنگ ریسرچ)، 42 (3)، 17-28 (3)
5. مرکز برائے نشہ اور ذہنی صحت۔ (2019)۔ نشہ۔ دستیاب ہے: <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/addiction> رجوع کی گئی فروری 10, 2020
6. صحت کا چشمہ۔ (2019) طویل مدتی صحت کے لیے پانچ جیزین جو آپ کر سکتی/اسکتے ہیں۔ دستیاب ہے: <https://fountainofhealth.ca> رجوع کی گئی فروری 10, 2020