



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۔ ۱
- 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۔ ۳
- آپ کی دماغی بیماری کے بغیر خراب ذہنی صحت ہو سکتی ہے ، اور آپ کی اچھی ذہنی صحت ہو سکتی ہے اور پھر بھی آپ ذہنی بیماری کا شکار ہو سکتے / 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؟ 6

- 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 نشہ 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، نشہ 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.mooddorders.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 رپورٹ۔ 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: فلاح 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، زندگیاں 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. کبیز، سی ایل (2010)۔ مثبت ذہنی صحت کے فروغ اور تحفظ کے لیے اگلے اقدامات۔ CJNR (کینیڈین جرنل آف نرسنگ ریسرچ)، 42 (3)، 17-28
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 چیزیں جو آپ کر سکتے ہیں۔ دستیاب ہے: <https://fountainofhealth.ca> رجوع کی گئی فروری 10، 2020

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

camh