

اتخاذ خطوات نحو عقل سليم:

## الصحة النفسية الإيجابية في العمر المتقدم



### ما هو تعزيز الصحة النفسية؟

إن تعزيز الصحة النفسية يتعلق بالحصول على الأدوات والدعم والمناطق المحيطة المناسبة لمنحك الفرصة لتعيش حياة صحية.<sup>١</sup>

ويركز على

- تنمية المهارات لترتد من الأوقات الصعبة
- القيام بأشياء لتعزيز صحتك العقلية، مثل الخروج للمشي والتواصل مع الأصدقاء
- التقليل من الأشياء التي تضر صحتنا العقلية في حياتنا، مثل عزل أنفسنا عن أحبائنا
- التأكد من معاملة جميع الناس بإنصاف، بغض النظر عن أعمارهم أو جنسهم أو عرقهم.<sup>٢,٣</sup>

### كيف يمكنني تحسين صحتي العقلية؟<sup>٤</sup>

- المحافظة على النشاط من خلال إكثار الحركة وقلة الجلوس
- المشاركة في مجتمعك من خلال الانضمام إلى الأنشطة أو النوادي أو الأحداث
- تعلم أشياء جديدة ومداومة تحدي عقلك
- فكر بشكل إيجابي وممارسة الامتنان
- مارس التدريب الذهني وبناء عادات النوم الجيدة



## أين يمكنني الحصول على المساعدة؟

تتوفر الموارد والدعم للصحة العقلية والإدمان في مجتمعك. مزيد من المعلومات، تواصل مع أي من المنظمات التالية:

**جمعية الصحة العقلية الكندية**  
<https://ontario.cmha.ca> 1-800-875-6213

**مركز الإدمان والصحة النفسية**  
[www.camh.ca](http://www.camh.ca) 1-800-463-2338

**مراكز معلومات المجتمع**  
 اتصل على [www.211Ontario.ca](http://www.211Ontario.ca)

**جمعية اضطرابات المزاج في أونتاريو**  
[www.mooddisorders.ca](http://www.mooddisorders.ca) 1-888-486-8236

**مراكز الحياة النشطة لكتاب السن**  
<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you> 1-888-910-1999

### ConnexOntario

اتصل للحصول على معلومات سرية ومجانية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع حول خدمات الصحة العقلية والإدمان ومشكلة المقامرة في جميع أنحاء أونتاريو.  
[www.connexontario.ca](http://www.connexontario.ca) 1-866-531-2600

**التحالف الكندي للصحة العقلية لكتاب السن**  
[www.ccsmh.ca](http://www.ccsmh.ca) 289-846-5383

### المصادر

**نصائح النشاط البدني لكتاب السن، حكومة كندا**  
<https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/physical-activity-tips-older-adults-65-years-older.html>

**ينبوع الصحة™** /<https://fountainofhealth.ca>

**الفحص الذاتي للصحة العقلية خذ 15 دقيقة للتحقق من صحتك العقلية.**  
<http://womensmentalhealthselfcheck.ca/en/self-check.html>

### المراجع

- .١ منظمة الصحة العالمية. (٢٠١٧). الصحة النفسية لكتاب السن. متاح <https://www.who.int/news-room/detail/mental-health-of-older-adults> تم الوصول في ٧ فبراير ٢٠٢٠.
- .٢ مركز الإدمان والصحة العقلية (٢٠١٠). إرشادات أفضل الممارسات لبرامج تعزيز الصحة النفسية: كبار السن +٥٥ . متتوفر <https://www.porticonetwork.ca/documents/81358/128451/Older+Adults+55%2B/d27d7310-ba6c-4fe8-91d1-1d9e60c9ce72> تم الوصول إليه في ٧ فبراير ٢٠٢٠.
- .٣ الجمعية الكندية للصحة النفسية. (٢٠٠٨). تعزيز الصحة النفسية في أونتاريو: دعوة إلى العمل. متاح <http://ontario.cmha.ca/documents/mental-health-promotion-in-ontario-a-call-to-action> الوصول إليها في ٧ فبراير ٢٠٢٠.
- .٤ ينبعو الصحة. (٢٠١٩). الرفاهية: ينبعو الصحة: ٥ أشياء يمكنك القيام بها . متاح <https://fountainofhealth.ca/wellbeing> تم الوصول في ٧ فبراير ٢٠٢٠.