

सीनियर्स के लिए एंटी-डिप्रेशन टिप्स

खुश रहने के 10 टिप्स
विभिन्न गतिविधियाँ
सामूहिक संसाधन

"क्या आपने या आपके आस-पास के बुजुर्गों ने निम्नलिखित में से किसी भी स्थिति का अनुभव किया है?"

- 1 अवसाद
- 2 किसी भी गतिविधि में रुचि की कमी
- 3 ऊर्जा की कमी
- 4 ध्यान केंद्रित करने या निर्णय लेने में कठिनाई
- 5 निराशावादी और आत्म-दोष की प्रवृत्ति
- 6 चिंता
- 7 आत्मघाती विचार
- 8 अनिद्रा
9. वजन और भूख में महत्वपूर्ण परिवर्तन

अगर आपको या आपके आसपास के किसी बुजुर्ग को पिछले दो हफ्तों में डिप्रेशन के उपरोक्त लक्षणों में से पांच या अधिक लक्षण दिखाई दिए हैं, तो जल्द से जल्द अपने डॉक्टर से मिलें। "

सार्थक गतिविधियों को कैसे व्यवस्थित करें

अपनी रुचियों, क्षमताओं और व्यक्तित्व के आधार पर विभिन्न प्रकार की गतिविधियों में भाग लें और वृद्ध लोगों के समूहों द्वारा आयोजित गतिविधियों में भाग लें।

गतिविधि श्रेणी

सामूहिक गतिविधि

उदाहरण के लिए: गाना, संगीत सुनना, फिल्में देखना, खाना बनाना, सुई का काम, उदासीन बातचीत।

व्यक्तिगत रुचि

उदाहरण के लिए: रेडियो सुनना, टीवी देखना, शतरंज खेलना, फूल लगाना, फूलों की प्रशंसा करना, पेंटिंग करना, वाद्य यंत्र बजाना, नृत्य करना, कविता पढ़ना, डायरी लिखना, पेंटिंग करना, मछली पकड़ना, डाक टिकट इकट्ठा करना, चाय चखना।

मनोरंजन / सामाजिक गतिविधियाँ

उदाहरण: बाहरी सैर, सामूहिक खेल, जन्मदिन/छुट्टी का उत्सव।



दिमागी प्रशिक्षण

उदाहरण के लिए: समाचार पत्र/किताबें पढ़ना, महजोंग खेलना, चीनी चेकर्स/कार्ड/सुडोकू खेलना, मस्तिष्क स्वास्थ्य के लिए ऑनलाइन गेम।

फिटनेस व्यायाम

उदाहरण: ताई ची, सुबह व्यायाम, फिटनेस व्यायाम, क्रिकेट।

उदाहरण: दैनिक कार्य करना, स्वेच्छा से काम करना, पालतू जानवर रखना, सुपरमार्केट जाना, संग्रहालय देखना।

1. हमेशा मुस्कराएं
2. आशावादी, सकारात्मक और युवा दृष्टिकोण रखें; अपनी ताकत की सराहना करें
3. अधिक से अधिक मित्र बनाएं, दूसरों के साथ सुख-दुख बांटें; साथी एक दूसरे का समर्थन करते हैं
4. जीवन में चैट करें और हंसें, विनोदी बनें
5. हर चीज को हल्के और शांति से लें, दबाव को प्रेरणा में बदलें
6. ज्यादा से ज्यादा स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज करें
7. संतुलित आहार लें, धूम्रपान और शराब पीने से बचें; अच्छा स्वास्थ्य अमूल्य है
8. प्रयास करने का साहस रखें, अपनी क्षमता का एहसास करें और आत्मविश्वासी बनें
9. विभिन्न प्रकार की गतिविधियों के साथ एक नियमित कार्यक्रम रखें
10. समुदाय में एकीकृत करें और समय के साथ बने रहें



समरिटिन बीफ्रेंड्स हांगकांग

॥ भावनात्मक समर्थन

१२

आत्महत्या रोकथाम सेवाएं

॥ आत्महत्या रोकथाम हॉटलाइन

१०००

जीवन जीना! बुजुर्गों के लिए हॉटलाइन

१०८

जस्ट वन २४ घंटे

सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य सहायता परियोजना

२४ घंटे मानसिक स्वास्थ्य हॉटलाइन

१०६



अस्पताल प्रबंधन

प्रत्यक्ष मानसिक स्वास्थ्य

☎

सामूहिक संसाधन

समाज कल्याण विभाग

☎ हॉटलाइन

☎

हर दिन मुस्कुराओ, जीवन और अधिक सुंदर हो जाता है!

यदि आपके पास प्रश्न हैं

कृपया प्रत्येक अस्पताल के व्यावसायिक चिकित्सक से संपर्क करें

संपादक/लेखक: समन्वय समिति - वर्ग (व्यावसायिक चिकित्सा)



प्रकाशक: समन्वय समिति - वर्ग (व्यावसायिक चिकित्सा) (22 संस्करण)

© कॉपीराइट धारक की अनुमति के बिना इस प्रकाशन की जानकारी का कोई भी हिस्सा साहित्यिक चोरी, पुनरुत्पादन, किसी भी पुनर्प्राप्ति प्रणाली में संग्रहीत या किसी भी माध्यम (इलेक्ट्रॉनिक, यांत्रिक, फोटोकॉपी, या रिकॉर्डिंग सहित) द्वारा प्रसारित नहीं किया जा सकता है।