

वृद्धहरूका लागि एन्टी-डिप्रेसन सुझावहरू

खुसी हुन 10 सुझावहरू
विविध गतिविधिहरू
सामुदायिक सोतहरू



"के तपाईं वा तपाईंको वरपरका वृद्ध व्यक्तिहरूलाई निम्न मध्ये कुनै अवस्था छ?"

1. डिप्रेसन
2. कुनै पनि गतिविधिमा रुचि नहुने
3. ऊर्जाको कमी
4. ध्यान केन्द्रित गर्न वा निर्णय गर्न कठिनाई
5. निराशावादी र आत्म-दोषी हुने प्रवृत्ति
6. बेचैनी
7. आत्मघाती विचारहरू
8. अनिद्रा
9. वजन र भोकमा उल्लेखनीय परिवर्तन

यदि तपाईं वा तपाईंको वरपरका वृद्ध व्यक्तिहरूमा विगत दुई हप्तामा डिप्रेसनका पाँच वा बढी लक्षणहरू छन् भने, कृपया जतिसकदो चाँडो डाक्टरलाई भेट्नुहोस्।

अर्थपूर्ण गतिविधिहरू कसरी व्यवस्थित गर्ने
आफ्नो रुचि, क्षमता र व्यक्तित्वलाई ध्यानमा राखी विभिन्न प्रकारका गतिविधिहरूमा भाग
लिनुहोस् र वृद्ध समूहहरूद्वारा आयोजित गतिविधिहरूमा भाग लिनुहोस्।

गतिविधि कोटि

समूह गतिविधिहरू

उदाहरणका लागि: गाउने, संगीत सुन्ने, चलचित्र हेर्ने, खाना पकाउने, हस्तशिल्प गर्ने, पुरानो कुराहरू गर्ने

व्यक्तिगत रुची

उदाहरणका लागि: रेडियो सुन्ने, टिभी हेर्ने, चेस खेल्ने, फूल रोप्ने, फूलको प्रशंसा गर्ने, सुलेखन गर्ने, वाद्य बजाउने, नाच्ने, कविता वाचन गर्ने, डायरी लेख्ने, चित्र बनाउने, माछा मार्ने, टिकट सङ्कलन गर्ने, चिया खाने ।

मनोरञ्जन / सामाजिक गतिविधिहरू

उदाहरण: बाहिरी यात्राहरू, सामूहिक खेलहरू, जन्मदिन/बिदा मनाउने

मस्तिष्क प्रशिक्षण गतिविधिहरू

उदाहरणका लागि: अखबार/पुस्तकहरू पढ्ने, महजोड़ खेल्ने, चिनियाँ चेकर्स/कार्डहरू/सुडोकु खेल्ने, अनलाइन मस्तिष्क स्वास्थ्य खेलहरू

फिटनेस व्यायाम

उदाहरण: ताई ची, बिहानको व्यायाम, फिटनेस व्यायाम, क्रोकेट

उदाहरण: दैनिक काम गर्ने, स्वयंसेवा गर्ने, घरपालुवा जनावर पाल्ने, सुपरमार्केटहरू भ्रमण गर्ने, संग्रहालयहरू भ्रमण गर्ने

1. सधैं मुस्कुराउनुहोस्
2. एक आशावादी, सकारात्मक र युवा मनोवृत्ति कायम राख्नुहोस्; आफ्नो शक्तिको कदर गर्नुहोस्
3. धेरै साथीहरू बनाउनुहोस्, अरूसँग खुशी र दुःख साझा गर्नुहोस्; साथीहरूले एकअर्कालाई समर्थन गर्छन्
4. जीवनको बारेमा कुराकानी गर्नुहोस् र हाँस्नुहोस्, हास्यपूर्ण हुनुहोस्
5. सबै चीजहरूलाई सहज र शान्त रूपमा लिनुहोस्, दबाबलाई प्रेरणामा बदल्नुहोस्
6. थप स्ट्रेचिङ व्यायाम गर्नुहोस्
7. सन्तुलित आहार खानुहोस्, धुम्रपान र मद्यपान नगर्नुहोस्; राम्रो स्वास्थ्य अमूल्य छ
8. प्रयास गर्ने साहस गर्नुहोस्, आफ्नो क्षमता महसुस गर्नुहोस्, र विश्वस्त हुनुहोस्
9. विभिन्न गतिविधिहरू सहित, नियमित तालिका राख्नुहोस्
10. समुदायमा एकीकृत हुनुहोस् र समयसंग रहनुहोस्



सामरिटन बेफ्रेन्डर्स हड्कड

24-घण्टे भावनात्मक समर्थन

2389 2222

आत्महत्या रोकथाम सेवाहरू

24-घण्टे आत्महत्या रोकथाम हटलाइन सेवा

2382 0000

2382 0000

जीवन जिझ! वृद्धहरूको लागि हटलाइन

2382 0881

JUSTONE 24-घण्टे

सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य सहयोग परियोजना

24-घण्टे मानसिक स्वास्थ्य हटलाइन

2512 2626



अस्पताल प्राधिकरण

मानसिक स्वास्थ्य प्रत्यक्ष

2466 7350

सामुदायिक स्रोतहरू

समाज कल्याण विभाग

24-घण्टे हटलाइन

2343 2255

हरेक दिन मुस्कुराउनुहोस्, जीवन अझ सुन्दर बन्छ!

यदि तपाईंसँग कुनै प्रश्नहरू छन् भने
कृपया प्रत्येक अस्पतालको पेशागत चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्

सम्पादक/लेखक: समन्वय समिति – ग्रेड (व्यावसायिक थेरापी)

प्रकाशक: समन्वय समिति - ग्रेड (व्यावसायिक थेरापी) (2022 संस्करण)

© यस प्रकाशनको जानकारीको कुनै पनि अंश प्रतिलिपि अधिकार धारकको अनुमति बिना चोरी, पुनः उत्पादन, कुनै पनि पुनः प्राप्ति प्रणालीमा भण्डारण वा कुनै पनि माध्यमबाट (इलेक्ट्रोनिक, मेकानिकल, फोटोकपी वा रेकर्डिङ सहित) प्रसारित गर्न पाईने छैन।