



Mga Tips Upang Umiwas sa Depresyon para sa mga Matatanda

10 tips upang maging masaya

Iba't ibang aktibidad

Mapagkukunan sa komunidad



"Nararanasan mo ba o ng mga matatanda sa iyong paligid sa mga sumusunod na sitwasyon?"

1. Depresyon
2. Walang interest sa anumang aktibidad
3. Kawalang enerhiya
4. Kahirapang tumutok o magsagawa ng desisyon
5. Ugaling maging pesimista o pagsisi sa sarili
6. Pagkabalisa
7. Ideya ng Pagpapakamatay
8. Insomnia
9. Mga nakikitang pagbabago sa bigat at ganang kumain

Kung ikaw o ang mga matatandang nakapaligid sa iyo ay mayroong lima o higit pang senyales ng depresyon sa loob ng nakalipas na dalawang lingo, mangyaring kumonsulta sa doktor sa lalong madaling panahon. "



Paano Mag-organisa ng may Katuturan na mga Aktibidad

Makilahok sa iba't ibang uri ng mga aktibidad pagkatapos ang konsiderasyon sa inyong sariling interes, kakayanan, personalidad, at makilahok sa mga aktibidad na inorganisa ng mga grupo ng matatanda

Kategorya ng Aktibidad

Mga Aktibidad ng Grupo

Mga halimbawa: pagkanta, pakikinig sa musika, panonood ng pelikula, pagluluto, paggawa ng mga handicraft, usaping nostalgic.

Personal na Interes

Mga halimbawa: pakikinig sa radio, panonood ng TV, paglalaro ng chess, pagtanim ng mga bulaklak, pagpapahalaga sa mga bulaklak, calligraphy, pagtutuotog ng mga musikal na instrument, pagsasayaw, pagbigkas ng mga tula, diary para sa pagsusulat, pagpinta, pangingsida, pangongoletka ng mga stamp, at paglasa sa tsa.

Libangan/ Mga Aktibidad Panlipunan

Halimbawa: Mga paglalayag sa labas, paglalaro bilang grupo, kaarawan/ pagdiriwang ng Piyesta Opisyal

Pagsasanay sa Aktibidad ng Utak

Halimbawa: pagbabasa ng mga dyaryo/ aklat, paglalaro ng mahjong, paglalaro ng ChinSudoku, online na mga laro tungkol sa kalusugan ng utak

Gawaing Pang-eehersisyo

Halimbawa: Tai Chi, pang-umagang ehersisyo, gawaing pang-ehersisyo, croquet

Halimbawa: Doing daily chores, volunteering, keeping pets, visiting supermarkets, visiting museums



1. Parating ngumiti
2. Panatilihin ang optimistiko, positibo, at makabayang saloobin ng kabataan; pahalagahan ang iyong mga kalakasan
3. Magkaron ng iba pang mga kaibigay, makipagsalitan ng kaligayahan at kalungkutan sa iba; sinusupportahan ng mga peer ang isa't isa
4. Makipag-chat at tumawa tungkol sa sariling buhay at gawin itong motivation
5. Magsagawa ng iba't ibang pagsasanay sa pagbabanat at pagsasagawa ng ehersisyo
6. Makipang kwentuhan at pagtawanan ang buhay; maging nakakatawa
7. Maging kalmado at relaxed, isipin ang pressure bilang inspirasyon
8. Kumain ng balanseng pagkain, at iwasan ang paninigrilyo at pag-inom; walang kabayaran ang tagumpay
9. Magkaroon ng lakas na sumubok, malaman ang iyong potensyal, at maging mas may tiawla sa sarili
10. Panatilihin ang regular na antas, habang may iba't ibang aktibidad
11. Magtabi ng regular na iskedyul, ang iba't ibang mga aktiobidad
12. Ipasok sa loob ng komunidad at panatilihing nakakasabay sa iba



Mga Magkakaibigang Samaritan ng Hong Kong

24-oras na Emosyonal na Suporta

2389 2222

Serbisyo ng Pagpipigil ng Pagpapakamatay

24-oras na Hotline ng Serbisyo sa Pag-iwas ng Pagpapakamatay

2382 0000

Live Life! Hotline para sa mga Matatanda

2382 0881

JUSTONE 24-oras

Proyekto sa Komunidad para sa Suporta ng Pangkalusugan sa Pag-iisip

24-oras Hotline para sa Pangakalusugan sa Pag-iisip

2512 2626



Otoridad ng Ospital
Direkta sa Pangkalusugan sa Pag-iisip
2466 7350

Mapagkukunan sa Komunidad

Departamento sa Kagawarang Panlipunan
24-oras na Hotline
2343 2255

Ngumiti araw araw, nagiging mas maganda ang buhay!

Kung mayroon kang mga katanungan
Mangyaring tumawag sa occupational therapist sa bawat ospital

Editor/May Akda: Komite ng Pag-aayos - Antas (Occupational Therapy)
Tagalimbag: Komite ng Pag-aayos - Antas (Occupational Therapy) (2022
Edisyon)

© Anu mang parte ng impormasyon sa publikasyong ito ay hindi dapat kopyahin, paramihin, itabi sa anumang sistema sa pagtatago o ilipat sa anu mang paraan (tulad ng elektronik, mekanikal, pag-photocopy o pagrekord) nang walang permiso mula sa mag-ari ng copyright.