

بوڑھوں کے لیے اینٹی ڈپریشن ٹیس
خوش رہنے کے 10 نکات
متنوع سرگرمیاں
کمیونٹی کے وسائل

"کیا آپ یا آپ کے آس پاس کے بزرگ افراد کو درج ذیل میں سے کوئی صورت حال ہے؟"

1. افسردگی
2. کسی بھی سرگرمی میں کوئی دلچسپی نہیں۔
3. توانائی کی کمی
4. توجہ مرکوز کرنے یا فیصلے کرنے میں دشواری
5. مایوسی اور خود قصوروار ہونے کا رجحان
6. بے چینی
7. خودکشی کے خیالات
8. بے خوابی
9. وزن اور بھوک میں نمایاں تبدیلیاں

اگر آپ یا آپ کے آس پاس کے بزرگ افراد میں پچھلے دو ہفتوں میں ڈپریشن کی کوئی پانچ یا اس سے زیادہ علامات ہیں، تو براہ کرم جلد از جلد ڈاکٹر سے ملیں۔ "

بامعنی سرگرمیوں کو کیسے منظم کریں۔

اپنی دلچسپیوں، صلاحیتوں اور شخصیت کو مدنظر رکھتے ہوئے مختلف قسم کی سرگرمیوں میں حصہ لیں، اور بزرگ گروہوں کی طرف سے منظم سرگرمیوں میں حصہ لیں۔

سرگرمی کا زمرہ

گروپ سرگرمیاں

مثال کے طور پر: گانا، موسیقی سننا، فلمیں دیکھنا، کھانا پکانا، دستکاری کرنا، پرانی یادوں کی باتیں

ذاتی دلچسپی

مثال کے طور پر: ریڈیو سننا، ٹی وی دیکھنا، شطرنج کھیلنا، پھول لگانا، پھولوں کی تعریف کرنا، خطاطی، موسیقی کے آلات بجانا، ناچنا، شاعری کرنا، ڈائری لکھنا، پینٹنگ، ماہی گیری، ڈاک ٹکٹ جمع کرنا، چائے چکھنا۔

تفریح / سماجی سرگرمیاں

مثال: آؤٹ ڈور ٹریپس، گروپ گیمز، سالگرہ/چھٹی کی تقریبات

دماغ کی تربیت کی سرگرمیاں

مثال کے طور پر: اخبارات/کتابیں پڑھنا، مہجونگ کھیلنا، چائنیز چیکرس/ کارڈز/ سوڈوکو، آن لائن دماغی صحت کے کھیل

فٹنس ورزش

مثال: تائی چی، صبح کی ورزش، فٹنس مشین، کروکیٹ

مثال: روزمرہ کے کام کرنا، رضاکارانہ طور پر، پالتو جانور رکھنا، سپر مارکیٹوں میں جانا، عجائب گھروں کا دورہ کرنا

1. ہمیشہ مسکراتے رہیں
2. ایک پر امید، مثبت اور نوجوان رویہ برقرار رکھیں؛ اپنی طاقت کی تعریف کریں
3. مزید دوست بنائیں، دوسروں کے ساتھ خوشی اور غم بانٹیں۔ ساتھی ایک دوسرے کی حمایت کرتے ہیں۔
4. زندگی کے بارے میں بات کریں اور ہنسی، مزاحیہ بنیں۔
5. چیزوں کو آسانی اور سکون سے لیں، دباؤ کو تحریک میں بدل دیں۔
6. زیادہ کھینچنے والی مشقیں کریں۔
7. متوازن غذا کھائیں، سگریٹ نوشی اور شراب نوشی سے پرہیز کریں۔ اچھی صحت انمول ہے
8. کوشش کرنے کی ہمت رکھیں، اپنی صلاحیت کا ادراک کریں، اور پراعتماد رہیں
9. متنوع سرگرمیوں کے ساتھ ایک باقاعدہ شیڈول رکھیں
10. کمیونٹی میں ضم ہوں اور وقت کے مطابق رہیں



سامریٹن بیفرینڈرز بانگ کانگ

24 گھنٹے جذباتی مدد

2389 2222

خودکشی کی روک تھام کی خدمات

24 گھنٹے خودکشی کی روک تھام کی ہاٹ لائن سروس

2382 0000

زندگی جیو! بزرگوں کے لیے ہاٹ لائن

2382 0881

صرف 24 گھنٹے

کمیونٹی مینٹل ہیلتھ سپورٹ پروجیکٹ

24 گھنٹے دماغی صحت کی ہاٹ لائن

2512 2626

ہسپتال اتھارٹی

دماغی صحت کا براہ راست

2466 7350

کمیونٹی کے وسائل

محکمہ سماجی بہبود

24 گھنٹے ہاٹ لائن

2343 2255

ہر روز مسکرائیں، زندگی مزید خوبصورت ہو جاتی ہے!

اگر آپ کا کوئی سوال ہے تو براہ کرم ہر ہسپتال کے پیشہ ور معالج سے رابطہ کریں۔

ایڈیٹر/مصنف: رابطہ کمیٹی – گریڈ (پیشہ ورانہ تھراپی)

ناشر: رابطہ کمیٹی – گریڈ (پیشہ ورانہ علاج) (2022 ایڈیشن)

© اس اشاعت میں معلومات کا کوئی بھی حصہ کاپی رائٹ ہولڈر کی اجازت کے بغیر سرقہ، دوبارہ تیار، کسی بھی بازیافت کے نظام میں ذخیرہ یا کسی بھی ذریعہ (بشمول الیکٹرانک، مکینیکل، فوٹو کاپی یا ریکارڈنگ) سے منتقل نہیں کیا جائے گا۔