ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਲਈ 10 ਸੁਝਾਅ

ਵਿਭਿੰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤ

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

"ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਸਥਿਤੀ ਹੈ?"

1. ਉਦਾਸੀ
2. ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ
3. ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ
4. ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
5. ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਦੋਸ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ
6. ਬੇਚੈਨੀ
7. ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ
8. ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ
9. ਭਾਰ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਪੰਜ ਜਾਂ ਵੱਧ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।"

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

ਸਾਰਥਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਆਪਣੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ, ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ, ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਆਯੋਜਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ

ਸਮੂਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਗਾਉਣਾ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖਣਾ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ, ਦਸਤਕਾਰੀ ਕਰਨਾ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

ਨਿੱਜੀ ਦਿਲਚਸਪੀ

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਰੇਡੀਓ ਸੁਣਨਾ, ਟੀਵੀ ਦੇਖਣਾ, ਸ਼ਤਰੰਜ ਖੇਡਣਾ, ਫੁੱਲ ਲਗਾਉਣਾ, ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਨਾ, ਕੈਲੀਗ੍ਰਾਫੀ, ਸੰਗੀਤ ਯੰਤਰ ਵਜਾਉਣਾ, ਨੱਚਣਾ, ਕਵਿਤਾ ਉਚਾਰਨ, ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣਾ, ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ, ਮੱਛੀ ਫੜਨਾ, ਸਟੈਂਪ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ, ਚਾਹ ਚੱਖਣਾ।

ਮਨੋਰੰਜਨ / ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਉਦਾਹਰਨ: ਬਾਹਰੀ ਯਾਤਰਾਵਾਂ, ਸਮੂਹ ਖੇਡਾਂ, ਜਨਮਦਿਨ/ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਜਸ਼ਨ

ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਅਖਬਾਰਾਂ/ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਮਾਹਜੋਂਗ ਖੇਡਣਾ, ਚਾਈਨੀਜ਼ ਚੈਕਰਸ / ਕਾਰਡ / ਸੁਡੋਕੁ ਖੇਡਣਾ, ਔਨਲਾਈਨ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਖੇਡਾਂ

<u>ਫਿਟਨੈਸ ਕਸਰਤ</u>

ਉਦਾਹਰਨ: ਤਾਈ ਚੀ, ਸਵੇਰ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਭਿਆਸ, ਕ੍ਰੋਕੇਟ

ਉਦਾਹਰਨ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨਾ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਰੱਖਣਾ, ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨਾ, ਅਜਾਇਬ ਘਰ ਜਾਣਾ

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

1. ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੱਸਦੇ ਰਹੋ

2. ਇੱਕ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਰਵੱਈਆ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ; ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ

3. ਹੋਰ ਦੋਸਤ ਬਣਾਓ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਗਮੀ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ; ਸਾਥੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ

4. ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੱਸੋ, ਹਾਸੇ-ਮਜ਼ਾਕ ਕਰੋ

5. ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਲਓ, ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ

6. ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ

7. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ, ਸਿਗਰਟ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਚੋ; ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਨਮੋਲ ਹੈ

8. ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖੋ

9. ਵਿਭਿੰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਿਯਮਤ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਰੱਖੋ

10. ਭਾਈਚਾਰਕ ਵਿੱਚ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

ਸਾਮਰੀਟਨ ਦੇ ਦੋਸਤ ਹਾਂਗਕਾਂਗ

24-ਘੰਟੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ

2389 2222

ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਸੇਵਾਵਾਂ

24-ਘੰਟੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਰੋਕਥਾਮ ਹੌਟਲਾਈਨ ਸੇਵਾ

2382 0000

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਓ! ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਹੌਟਲਾਈਨ

2382 0881

ਬਸ 24-ਘੰਟੇ

ਭਾਈਚਾਰਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ

24-ਘੰਟੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹਾਟਲਾਈਨ

2512 2626

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

ਹਸਪਤਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਡਾਇਰੈਕਟ

2466 7350

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤ

ਸਮਾਜ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ

24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਹੌਟਲਾਈਨ

2343 2255

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹੱਸੋ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੋਰ ਸੁੰਦਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ!

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹਰੇਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਸੰਪਾਦਕ/ਲੇਖਕ: ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਿੰਗ ਕਮੇਟੀ - ਗ੍ਰੇਡ (ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ)

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਿੰਗ ਕਮੇਟੀ - ਗ੍ਰੇਡ (ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ) (2022 ਐਡੀਸ਼ਨ)

© ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਧਾਰਕ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਚੋਰੀ, ਪੁਨਰ-ਨਿਰਮਾਣ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੁਨਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਸਟੋਰ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ (ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ, ਮਕੈਨੀਕਲ, ਫੋਟੋਕਾਪੀ, ਜਾਂ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਸਮੇਤ) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved