

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬੁੱਢਾਪਾ

Mental Health and Aging

ਆਮ ਸਰੋਤ General Resources

ਇਕੱਲੇਪਣ ਦਾ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ

Health Effects from Loneliness



- ਇਕੱਲਾਪਣ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸੋਚਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- Loneliness can increase stress hormones in the body, negatively affecting physical health by disrupting sleep, impairing thinking, and making it harder to avoid illness.
- Long-term loneliness may increase the risk of health issues such as depression, heart disease, stroke, type 2 diabetes, and dementia.

ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਲੇਪਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ

Consequences of Social Isolation

- ਮੌਤ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ
- ਹੋਰ ਉਦਾਸੀ (ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ)
- ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ
- ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ
- ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਸੰਭਾਵਨਾ
- Increased chance of premature death
- More depression
- Dementia
- Poor mental and general health
- Increased number of falls

ਅਕੇਲਾਪਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤਨਹਾਈ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ Ways to Reduce Loneliness and Social Isolation

- ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਇੱਕ ਮਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ
- ਇੱਕ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ
- ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਨੂੰ ਬਦਲੋ
- ਕਾਊਂਸਲਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ
- Try volunteering
- Consider a meet-up group
- Think about getting a pet
- Shift negative thinking
- Consider seeing a counsellor

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ? What is Depression?



- ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਉਦਾਸੀ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਦੀ ਘਾਟ, ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਆਮ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤਕ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਚਰਿੱਤਰ ਦੀ ਕਮੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- Depression is a mental health condition that causes persistent sadness, loss of interest in activities, withdrawal from others, and low energy.
- It is more than just normal sadness or low energy and can lead to feelings of hopelessness and suicidal thoughts.
- Depression is common and affects people of all ages.
- It is not a sign of weakness or a character flaw.

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣ

Common Symptoms of Depression

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਦਾਸੀ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਰੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਗੁਆਉਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ।
- ਮੌਤ ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣਾ।

- Feeling sad, hopeless, or tearful nearly every day
- Losing interest in or not getting pleasure from most daily activities that you used to enjoy, and feeling this way nearly every day
- You have thoughts of death or suicide

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

If you have had those symptoms for at least 2 weeks, you might have depression.

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਮੌਤ ਅਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਲਵੋ।

A serious symptom of depression is thinking about death and suicide. If you or someone you know talks about suicide or feeling hopeless, get help right away.

ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ

Physical Symptoms of Anxiety

- ਕੰਬਣਾ, ਫੜਕਣਾ, ਜਾਂ ਹਿੱਲਣਾ
- ਗਲੇ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਪਸੀਨੇ ਜਾਂ ਠੰਡੇ, ਚਿਪਚਿਪੇ ਹੱਥ
- ਚਿੰਤਿਤ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਤਣਾਅ, ਦਰਦ, ਜਾਂ ਦੁਖਦਾਈ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ
- ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

- Trembling, twitching, or shaking
- A feeling of fullness in the throat or chest
- Breathlessness or a rapid heartbeat
- Light-headedness or dizziness
- Sweaty or cold, clammy hands
- Feeling jumpy
- Muscle tension, aches, or soreness
- Extreme tiredness
- Sleep problems

ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੱਛਣ Emotional Symptoms of Anxiety

- ਬੇਚੈਨੀ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਜਾਂ ਚਿੰਤਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ।
- ਇਹ ਡਰ ਹੋਣਾ ਕਿ ਕੁੱਝ ਬੁਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਬਰਬਾਦੀ ਜਾਂ ਅਣਹੋਣੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ।
- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਨਾ ਕਰ ਪਾਉਣਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਖਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ।
- Feeling restless, grouchy, or on edge or keyed up
- Worrying too much
- Fearing that something bad is going to happen - you may feel doomed
- Not being able to concentrate - you may feel like your mind goes blank

ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਸੁਝਾਅ Tips for Healthy Brain Aging



- ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲਓ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਚੁਣੋ
- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ
- ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ
- ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
- ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੋਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹੋ
- Get enough sleep
- Eat smart for a healthier brain
- Physical activity
- Build and maintain a social connections
- Keep stress under control
- Give your brain a daily workout
- Check in with your mental health and substance use

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ Community Resources

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. HealthLink BC

'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ Call: 8-1-1

(ਹੈਲਥ ਸਿਸਟਮ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸਪੀਕਰ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ)

(Health system navigators are available 24 hours per day, and Panjabi speakers are available.)

ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬਸਾਈਟ Website: www.healthlinkbc.ca

ਐਪ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ Use App:

(ਐਪ ਸਟੋਰ, ਗੂਗਲ ਪਲੇ, ਜਾਂ ਮਾਈਕਰੋਸੌਫਟ ਸਟੋਰ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)

(Available on App Store, Google Play, or Microsoft store)



HealthLinkBC
BC Health Service Locator
Province of British Columbia

ਫੈਮਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਅਵ ਬੀ. ਸੀ. Family Caregivers of BC

ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਸੱਪੋਰਟ ਲਾਈਨ Caregiver Support Line: 1-877-520-3267

 www.iconproject.org

 icon.support@ubc.ca



ਆਈਕੌਨ ਦੀ ਮੇਲਿੰਗ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ,
ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਅਤੇ
ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਤ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ
ਫੋਨ ਦੇ ਕੈਮਰੇ ਨਾਲ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

**Please scan the QR code to join iCON
mailing list and receive upcoming event
news and healthy living tips.**



p. 5

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬੁੱਢਾਪਾ

Mental Health and Aging

