

الحفاظ على صحة جيدة مع التقدم في العمر

Staying well as you age

بالوحدة والعزلة، ويُحسن حالتك المزاجية والثقة بالنفس. يمكن أن يكون التواصل على هيئة عطاء للآخرين، فضلاً عن الشعور بالتقدير. يمكنك التواصل بالعمل التطوعي، والانضمام للمجموعات المجتمعية (مثل مجموعات المشي المحلية أو دور الأحياء أو المجموعات الحرفية) وقضاء الوقت مع الأسرة والأصدقاء. إن التواصل الاجتماعي هام في محاربة الوحدة والعزلة في السن المتقدم.

- **احصلي على نوم جيد:** الحصول على ليلة نوم جيدة أمر هام لصحتك العقلية. يمكنه أن يجدد نشاط عقلك وجسمك ويساعدك على إدارة يومك بشكل أفضل. بعض الأشياء التي يمكن أن تساعدك على النوم الأفضل هي:
 - أن تكوني نشيطة أثناء النهار
 - تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين في المساء
 - غرفة نوم باردة مظلمة
 - تقليل وقت الشاشة (مثل التلفزيون أو الهاتف أو الحاسوب) قبل الخلود للنوم.
- **استرخي:** العثور على نشاط يساعدك على الاسترخاء يمكن أن يساعد على دعم صحتك العقلية، والحد من التوتر وتحسين النوم. الأشياء مثل التركيز والتأمل، أو أعمال البستنة، أو الفن أو التلوين، أو القراءة، أو كتابة اليوميات - أو أي نشاط آخر تجدينه مهدئاً - يمكن أن يساعد.



للاستمتاع بالحياة في عمر متقدم، من المهم لك العناية بصحتك العقلية والبدنية. يوجد الكثير من الأشياء التي يمكنك القيام بها لصحتك العقلية ستساعدك على الشعور بأنك بخير.

نصائح لصحة عقلية أفضل

- **حافظي على الحركة:** على الأقل 150 دقيقة في الأسبوع من النشاط البدني المنتظم يمكنه أن يساعد على تحسين حالتك النفسية والثقة بالنفس والذاكرة ويساعد على انخفاض الشعور بالاكتئاب. إن السباحة، والجري، والمشي، وأعمال البستنة، والتنس، وركوب الدراجات، ولعب البولز، والرقص هي طرق جيدة للحفاظ على الحركة. قد تحتاجين إلى التحدث مع طبيبك حول ما هي الحركة التي تناسب جسمك.
- **تناولي طعاماً جيداً:** أن تأكلين جيداً مهم لعقلك وبدنك. كل يوم، تناولي أطعمة مثل:
 - الخضروات الورقية الخضراء، مثل اللفت، أو الجرجير، أو السبانخ أو السلق
 - الفواكه الملونة، مثل البرقوق، أو التين، أو التوت البري (طازج أو مجمد)
 - الحبوب الغذائية المصنوعة من حبات القمح الكاملة، والمكسرات، والبذور والبروتين (مثل البيض واللحوم الخالية من الدهون)كما إنه مهم ضم الأسماك الزيتية، مثل السلمون أو السردين، على الأقل مرة في الأسبوع. ولا تسين شرب الكثير من الماء.
- **قللي من المشروبات الكحولية:** تناول أكثر من مشروبين عاديين من الكحول في اليوم يمكن أن يؤثر على نومك، وحالتك المزاجية، وصحتك العقلية والعاطفية. إذا كنت تشربين الكحوليات بالفعل، حاولي ألا تشربي الكحوليات لمدة يومين على الأقل في الأسبوع.
- **تواصل مع الآخرين:** التواصل الاجتماعي يمكن أن يفيد صحتك العقلية من جوانب عديدة. يمكنه أن يقلل شعورك

- **الفقدان والحزن:** كلما تقدمنا في العمر، قد يكون شائعاً اختبار الحزن من مرض أو فقدان الوالدين أو الشريك أو الأصدقاء أو الأبناء. كما يمكنك أيضاً اختبار الحزن بسبب التغيير في نمط حياتك أو شخصيتك أو دورك في المجتمع كلما تقدم بك العمر. تعتبر تلك المشاعر شائعة. تستطيع الحصول على الدعم للتعامل معها بالتحدث إلى طبيبك أو أصدقائك أو من خلال الموارد في القائمة أدناه.

يمكن لهذه النصائح أن تساعدك على تحسين حياتك كلما تقدم بك العمر.

هل تحتاجين المساعدة أو الدعم؟

إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات أو المساعدة، يرجى التحدث مع طبيبك عما إذا كان تحويلك إلى المشورة أو أخصائي نفسي قد يساعدك.

التحديات كلما تقدمنا في العمر

كلما تقدم بك العمر، هناك أشياء قد يصعب معها الشعور بالإيجابية، على سبيل المثال:

- **المال:** التوتر والقلق بشأن المال أمر شائع، ويمكنه أن يؤثر على صحتك العقلية. إذا كنت تجدي صعوبة في تسديد الفواتير أو دفع الإيجار، أو لديك مشاكل مالية أخرى، فهناك مساعدة ودعمًا متاحًا.

إن بعض الأماكن التي يمكن الحصول على المساعدة منها هي المجلس المحلي الخاص بك أو الخدمات الصحية المجتمعية. يقدم الخط الساخن الوطني للديون (1800 007 007) خدمة المشورة المالية المجانية. كما يمكنك أيضاً زيارة الموقع www.moneysmart.gov.au

- **العلاقات:** النزاعات المنزلية أو مع الأسرة والأصدقاء، يمكن أن تكون سبباً شائعاً للخوف والقلق. كذلك قد يكون التمر، أو العنصرية، أو الحرب و/أو الاضطهاد الديني أو المعاناة كلاجئة.

- **إساءة معاملة المسنين:** هذا نوع من العنف ويؤثر على النساء أكثر من الرجال. يمكن أن يكون إهمال، أو إساءة مالية، أو نفسية، أو بدنية، أو اجتماعية، و/أو جنسية.

لكل شخص الحق في الشعور بالأمن والأمان من الأذى. إذا كنت بحاجة إلى المساعدة أو الدعم، تحدثي إلى طبيبك أو اتصلي بخدمات دعم إساءة المسنين على رقم 1800ELDERhelp (1800 353 374) أو رقم 1800RESPECT (1800 737 732).

للمزيد من المعلومات عن التقدم في العمر بشكل صحي، تفضلي بزيارة www.jh.today/mind16

مزيد من الموارد

Beyondblue: beyondblue.org.au أو الاتصال على 1300 224 636

1800RESPECT: 1800respect.org.au أو الاتصال على 1800 737 732

Smiling Mind: smilingmind.com.au

خدمات الدعم لإساءة معاملة المسنين:

1800 ELDERhelp (1800 353 374)

Moneysmart: moneysmart.gov.au

الخط الساخن الوطني للديون 1800 007 007.

تمر النشر في آب/أغسطس 2020

ورقة الوقائع هذه مصممة لتكون حافلة بالمعلومات وتعليمية. ولا يقصد منها أن تقدم مشورة طبية خاصة أو تحل محل مشورة طبيبك.

Jean Hailes for Women's Health تقرّ بامتنان بمساعدة الحكومة الأسترالية.

© Jean Hailes for Women's Health 2020

Jean Hailes
FOR WOMEN'S HEALTH

1800 JEAN HAILES (532 642)
jeanhailes.org.au

Jean Hailes for Women's Health تتبجح نهجاً واسع النطاق وشاملاً للجميع في موضوع صحة المرأة. وتستخدم ورقة الوقائع هذه مصطلحات "النساء والفتيات" بشكل عام. ويقصد بتلك المصطلحات شمل النساء ذوات الاتجاهات الجنسية المختلفة، وحاملات صفات الجنسين و النساء اللواتي عندهن تجربة بمغايرة الهوية الجنسية.