

颐养天年

Staying well as you age

享受老年生活的重要前提，是关心自身身心健康。您可以做很多事情来保持心理健康，帮助自己感觉良好。

改善心理健康的小技巧

- **积极运动：**每周至少 150 分钟有规律的体育锻炼可以帮助您改善情绪，增强自信和记忆力，并有助于减少抑郁情绪。游泳、跑步、步行、园艺、打网球、骑自行车、打保龄球和跳舞都是保持活跃的好方法。您可能需要向您的医生咨询哪种运动最适合您的身体。
- **平衡膳食：**良好的饮食习惯对您的大脑和身体都很重要。每天都应食用以下各种食物：
 - 绿叶蔬菜，如甘蓝、芝麻菜、菠菜和银甜菜
 - 各色水果，如杨梅、无花果或者蓝莓（新鲜或冷冻均可）
 - 全麦谷物、坚果、种子及蛋白质（如鸡蛋、瘦肉）每周至少食用一次如三文鱼或沙丁鱼这样的多油性鱼类也很关键。而且记得要多喝水。
- **减少饮酒：**每天饮用超过两个标准杯的酒精饮品，会对您的睡眠、心情和精神及情绪健康造成影响。若您实在要饮酒，尽量做到每周至少有两天不喝酒。
- **与他人保持联系：**保持社交活动在许多方面都对您的心理健康有益。社交可以帮助您减少孤独和寂寞感，调节您的心情，提高自信。社交联系既可以是对他人的付出，也可以是感到被人重视。您可以通过志愿服务、加入社区团体（如当地的步行小组、邻里之家或手工艺小组）以及与家人或朋友共度时光来建立社交联系。社交联系对于对抗老年人的孤独和寂寞很重要。

- **睡个好觉：**良好的睡眠有益心理健康。良好的睡眠可以让您神清气爽，有助于您更好地度过一天。如何改善睡眠质量：
 - 白天积极活动
 - 避免晚间摄入含咖啡因的饮料
 - 保持睡房凉爽昏暗
 - 减少睡前看屏幕的时间（如电视、手机或电脑）。
- **保持身心轻松：**找到一种能够帮助您放松的活动，这不仅有利于心理健康，还能减少压力、改善睡眠。诸如正念和冥想、园艺、艺术或涂色、阅读、写日记一或任何其他能让您心情平静的活动一都能有所帮助。



需要帮助或支持？

若您需要更多信息或支持，请向您的医生咨询，转诊给辅导员或心理医生对您是否有所帮助。

年岁增长所带来的困难

随着年龄的增长，有些事情可能会让您更难保持乐观的心境，例如：

- **金钱：**压力和对财务问题的担忧很常见，这会影响到您的心理健康。若您无力支付账单或租金，或有其他经济问题，您可以寻求帮助和支持。

您可以在当地议会或社区卫生服务机构获得援助。全国债务热线（1800 007 007）提供免费财务咨询。您也可以浏览 www.moneysmart.gov.au

- **人际关系：**家庭或与家人及朋友间的冲突是引发恐惧和焦虑的常见原因。欺凌、种族主义、战争和/或宗教迫害或难民经历也是如此。

- **虐待老人：**这是一种暴力言行，遭受这种行为的女性多于男性。它可以是漠视，也可以是经济、心理、身体、社会和/或性虐待。

每个人都应享有人身安全和不被他人伤害的权利。若您需要帮助或支持，请咨询您的医生，或拨打 1800 ELDERhelp (1800 353 374)，或 1800RESPECT (1800 737 732)，与虐待老人援助服务取得联系。

- **丧失及悲伤：**随着年龄的增长，因父母、伴侣、朋友或子女生病或离世而感到悲伤是很常见的。您也可能会因生活方式、身份或社会角色随着年龄的增长有所改变而感到悲伤。

这些感受都很常见。您可以通过与医生或朋友交谈，或通过下列资源获得支持，帮助您处理负面情绪。

随着年龄的增长，这些小技巧能帮您改善生活。

如需了解更多关于老年健康的信息，请浏览 www.jh.today/mind16

更多资源

Beyondblue: 登陆 beyondblue.org.au 或拨打 1300 224 636

1800RESPECT: 登陆 1800respect.org.au 或拨打 1800 737 732

Smiling Mind: smilingmind.com.au

虐待老人援助服务: 1800 ELDERhelp (1800 353 374)

Moneysmart: moneysmart.gov.au

全国债务热线: 1800 007 007.

2020 年 8 月发表

本资料单旨在提供信息和教育，而非提供特定的医疗建议或取代您的医生给出的建议。

Jean Hailes for Women's Health 由衷感谢澳大利亚政府的支持。

© Jean Hailes for Women's Health 2020

Jean Hailes for Women's Health 以广泛和包容的态度应对妇女健康问题。本资料页通篇采用“妇女”、“女性”和“女童”等词。这些术语旨在涵盖具有任何性取向的女性、双性人女性和有变性经历的女性。

Jean Hailes
FOR WOMEN'S HEALTH

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