



محافظت از سلامت روان: کارهایی که سالخوردگان می‌توانند انجام دهند

تحمل دوران فراگیری کووید-19 برای بسیاری از ما دشوار، و برای سالخوردگان دچار مشکلات حرکتی و افراد بالای 70 سال که در قرنطینه اجباری هستند، دشوارتر است. برای حفظ سلامت روانی در این شرایط دشوار می‌توان کارهایی انجام داد.

1. از **فناوری** برای کمکرسانی استفاده کنید: از طریق تلفن، پیامک، گفتگوی تصویری و رسانه‌های اجتماعی با بستگان و دوستان در ارتباط بمانید. برای آشنایی با فناوری و برنامه‌های آموزشی به نشانی www.ConnectedCanadians.ca مراجعه کنید.
2. برای ایجاد ارتباط با جهان خارج، از فناوری استفاده کنید: به www.Nature.ca (museum) یا www.Gallery.ca (gallery) مراجعه کنید. به صورت آنلاین سرگرمی یا فعالیت جدیدی یاد بگیرید. ورزش جدیدی را امتحان کنید یا مهارت جدیدی بیاموزید.
3. با ارسال کارت یا نامه به عزیزان‌تان به آنها یادآوری کنید که به فکرشان هستید. به یاد داشته باشید که برای گذراندن این دوران می‌توانید از دیگران کمک بگیرید.

مراکز همگانی که پشتیبانی تلفنی ارائه می‌کنند

- مرکز سالخوردگان Good Companions برنامه‌هایی را برای سالخوردگان و بزرگسالان دچار معلولیت جسمی، از جمله **مرکز سالخوردگان بدون دیوار** اجرا می‌کند (613-236-0428 داخلی 2235).
- **خدمات پشتیبانی روستایی اتاوا** (613-692-4697ROSS) خدماتی مانند Meals on Wheels، تحویل رایگان خاوبار و **صدای دوستانه** (9992-692-613) را به سالخوردگان ساکن ناحیه روستایی جنوب اتاوا ارائه می‌کند.
- **مرکز واکنش کووید-19** وبسایتی است که به ارائه خدمات حمایتی همگانی به سالخوردگان و بزرگسالان دچار معلولیت ارائه می‌کند.

مراکز حمایتی که پشتیبانی عاطفی ارائه می‌کنند

- **Distress Centre اتاوا و منطقه**: افراد انگلیسی-زبان با شماره 3311-238-613 و افراد فرانسوی-زبان با شماره **Tel-Aide Outaouais** – 613-741-6433 تماس بگیرند.
- **درمانگاه مشاوره حضوری** (3601-725-613) به ارائه خدمات مشاوره‌ای برای مقابله با مشکلات می‌پردازد. جلسات مشاوره تلفنی یا از طریق تماس تصویری برگزار می‌شود.

حمایت‌های بالینی

- درمانگاه **C-PROMPT** امکان دسترسی فوری به خدمات سلامت روان در دوران فراگیری کووید-19 را با هدف پیشگیری از وخیم شدن مشکلات روانی فراهم کرده است. از ارائه‌دهنده خدمات درمانی خود معرفی‌نامه بگیرید.
- **خدمات عمومی روان‌پزشکی ویژه سالخوردگان** (9777-562-613 داخلی 0) از افراد بالای 65 سال که دچار مشکلات روانی هستند (خارج از آسایشگاه بلندمدت) و افراد زیر 65 سال که دچار زوال عقل و مشکلات رفتاری و روانی هستند، حمایت می‌کند.

شما تنها نیستید. همه در کنار هم هستیم!