JOYFUL

好心·情@HK

आनंद• अनुभव• साझा करना

(Hindi version for elderly)

बुजुर्ग शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक परिवर्तन का अनुभव करते हैं, जो बढ़ती उम्र के साथ आते हैं। इन चुनौतियों का सामना करने के लिए बुजुर्गों को शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करने का तरीका पता होना चाहिए, जिससे वो बढ़ती उम्र को आनंद के साथ जी सकें।

मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखना मुश्किल नहीं है। बस इसे स्वस्थ, खुश और अधिक सार्थक बनाने के लिए अपने जीवन में "साझा करना", "मन" और "आनंद" का तत्व जोड़ें।

आनंदित रहने के नुस्खे
बुजुर्गों के लिए

अभी ऐसा करें! आइये "साझा करने", "मन" और "आनंद" से आपके लिए खुशी आने दें।
http://www.joyfulathk.hk पर Joyful@HK वेबसाइट पर अपनी प्रतिज्ञा भी करें और अपनी खुशी को अपने मुताबिक किसी भी समय और कहीं भी दूसरों के साथ साझा करें।

衞生署 Department of Health
衞生防護中心 Centre for Health Protection
Produced in 2016

साझा करना

1. दूसरों के संपर्क में रहना
नियमित रूप से अपने दोस्तों और परिवार से व्यक्तिगत रूप से मिलें, या फोन या इंटरनेट के माध्यम से उनके संपर्क में रहें।

2. समाज के साथ जुड़े रहना
स्थानीय समुदाय में खुद को शामिल करें।

3. किसी से बात करना
अपनी भावनाओं को अपने तक सीमित नहीं रखें। अपनी खुशी और दुख को अपने परिवार के सदस्यों, दोस्तों और विश्वासपात्र के साथ साझा करें।

4. दूसरों की मदद करें
आप दूसरों की मदद कर प्रसन्न होंगे. स्वयंसेवी कार्यों में हिस्सा लें और अपने पड़ोसियों को मदद की पेशकश करें।

5. नए दोस्त बनाएं
सामाजिक गतिविधियों या दूसरे तरीकों से नए दोस्त बनाएं।

मन

1. परिस्थितियों का तार्किक और सकारात्मक तरीके से फिर से विश्लेषण करें
विभिन्न परिस्थितियों को समझने के लिए सकारात्मक सोच या मूल्यों से प्रेरित रहें। नकारात्मक घटनाओं के बीच भी सकारात्मक सोचें।

2. विनोदी रहें और हंसते रहें
हमेशा हंसे. नकारात्मक भावनाओं को दूर रखने के लिए हास्य का उपयोग करें। यह आपको खुश रख सकता है।

3. कृतज्ञ महसूस करें
हमेशा जीवन की अच्छी चीजों के बारे में सोचें. उन चीजों के बारे में कृतज्ञ रहें जो आपके पास है।

4. सकारात्मक यादों को याद करें
अपने जीवन के बीते हुए खुशी के पलों को नियमित याद करें।

5. खुद में विश्वास करें
अपनी क्षमताओं को लेकर हमेशा निश्चित रहें न कि उन्हें कम करके आंकें।

आनंद

1. शौक पैदा करें और बौद्धिक गतिविधियों में शामिल हों
आनंददायक और आरामदायक गतिविधियों में व्यस्त रहें और उन्हें शौक के रूप में विकसित करें। बौद्धिक गतिविधियां भी आपके मस्तिष्क को स्मार्ट रखती हैं।

2. पर्याप्त शारीरिक गतिविधियां
उचित शारीरिक गतिविधियां आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए अच्छी हैं। अपनी खुद की स्वास्थ्य परिस्थितियों के अनुसार अपने दैनिक जीवन में शारीरिक गतिविधियों को शामिल करें। आप स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों से यह पता लगाने के लिए परामर्श कर सकते हैं कि कौन सी शारीरिक गतिविधियां आपके लिए सबसे अधिक उपयुक्त हैं।

3. खुद को सक्रिय रखें
अपने लिए छोटे लक्ष्य निर्धारित करें, दिन की योजना बनाएं, या आगे के सप्ताह के लिए गतिविधियों की व्यवस्था करना, ये काम आपको उपलब्धि और प्रेरणा की भावना दे सकते हैं।

4. सीखते रहें
नए कौशल सीखना और उन पर निपुणता हासिल करना आपको उपलब्धि की भावना दे सकता है और आपके मानसिक स्वास्थ्य में सुधार ला सकता है।

5. अपने आस-पास नजर रखें
अपनी जिज्ञासा को बनाए रखें और अपने आस-पास ध्यान दें। फिर आप कुछ नया खोज सकते हैं जिसमें आपकी रुचि हो।