

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ
ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ!

ਹੋਰ ਜਾਣੋ + ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ



ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਬੁਢਾਪੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ



ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰਿਆ, ਅਤੇ ਗਮਾਂ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੂਡ ਦੇ ਉਤਾਰ-ਝੜਾਅ, ਘੱਟ ਊਰਜਾ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਫੋਕਸ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ। ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆ-ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਇੱਕ ਬੁਰੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਚੰਗਾ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਉਦਾਸ, ਨਾ-ਉਮੀਦੀ ਜਾਂ ਬੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬੱਧੀ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਸੀ... ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਉਮੀਦ ਦੀ ਇਕ ਕਿਰਨ ਹੈ!

ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਢੰਗ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰਹੋ। ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ। ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਓ। ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਨੂਰ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੀਨੀਅਰ ਹੋਣ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ!

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ, ਸ਼ਰੀਰ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਮੁੜ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਵੋ।



ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਂਚਸੂਚੀ ਦਿਖਾਓ।

- ਉਦਾਸ, ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਦੇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਪਛਤਾਵਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੀਆਂ ਪਸੰਦੀਦਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾ ਮਿਲਣਾ
- ਸੌਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ (ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਨਾਕਾਫ਼ੀ)
- ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ
- ਘੱਟ ਊਰਜਾ/ਥਕਾਨ ਜਾਂ ਸੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਬੀਮਾਰ/ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਦੁੱਖ/ਚਿੜਚਿੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤਾਂ ਜਾਂ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ
- ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ*

*ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ (ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ) ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ 911 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਸੋਚੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਵੋ!

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਇਸ ਲਈ ਕਈ ਵਿਕਲਪ ਹਨ: ਨੇੜਲੇ ਕਲੀਨਿਕ, ਹਸਪਤਾਲ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਰਜ ਕਰੇਗਾ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗਾ।
- ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰੇਗਾ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਅ ਅਕਸਰ ਆਪਣਿਆਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਢ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਆਏ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦਾ ਲਵੋ

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵੱਲ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੁਝਾਅ

- ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਅ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾਓ।
- ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਨੋਟਸ ਨਾਲ ਲਿਆਉ।
- ਆਪਣੇ ਉਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ਜੋ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਜਿਹੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।
- ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਸਬੰਧੀ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।
- ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹਕਾਰ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।
- ਛੇਤੀ ਹੀ ਬਾਅਦ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤਹਿ ਕਰੋ।

ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ:

ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ?

ਕੀ ਇਹ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ?

ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਇਹ ਹਾਲਾਤ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾਵੇ?

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਕਈ ਢੰਗ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਬਿਹਤਰੀਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਨਫੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ

ਛੋਟੇ ਬਦਲਾਅ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ, ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ, ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਖਾਓ।

2. ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਇਲਾਜ

ਕਈ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

3. ਦਵਾਈਆਂ

ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ (ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ) ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਕਿੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਤੱਥ:

- ਇਹ ਉਦੋਂ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਮੁਤਾਬਕ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਇਹ ਆਦੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ।
- ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ 4–6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੁੱਝ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਲਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਲਈ ਜਾ ਰਹੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਮਾਹਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ

ਬੁਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਗਠਜੋੜ
(CCSMH)

www.ccsmh.ca

ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (CASP)

www.suicideprevention.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੰਭਾਲ-ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਗਠਜੋੜ (CCC)

www.ccc-ccan.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (CMHA)

www.cmha.ca

ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਫੋਨ ਨੰਬਰ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਗਠਨਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨੰਬਰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ
ਇਸ ਖੇਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ: 9-1-1

ਡਾਕਟਰ

ਸਲਾਹਕਾਰ/ਚਿਕਿਤਸਕ

ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ

ਦੁੱਖ/ਸੰਕਟ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਲਾਈਨ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਾਨਕ
ਸ਼ਾਖਾ

ਰੂਹਾਨੀ ਆਗੂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵੱਲੋਂ ਸਹਿਯੋਗ

ਇਹ ਬਰੌਸ਼ਰ (CCSMH) ਦੇ ਬੁਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਦਾਇਤਾਂ: ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸ਼ਾਪਰਜ਼ ਡਰੱਗ ਮਾਰਟ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਖੰਡਨ: ਇਹ ਬਰੌਸ਼ਰ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਮੈਡੀਕਲ ਆਚਾਰ ਦੇ ਵਿਆਖਿਆਣਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਮਿਆਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।



Canadian Coalition for
Seniors' Mental Health

Coalition Canadienne pour la Santé
Mentale des Personnes Âgées