

मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के सामान्य लक्षण:

1. हमेशा थका होना या कम ऊर्जा महसूस करना
2. ध्यान देने में कठिनाई या चीजों को याद रखने में मुश्किल होना
3. नींद के बदलाव: ज्यादा सोना, नींद आने में कठिनाई, नींद पूरी नहीं कर पाना
4. खुद को चोट पहुंचाने के विचार आना
5. लंबे समय तक उदासी महसूस करना
6. अमेरिका में मेडिकेयर पाने वाले लगभग 5 में से 1 वृद्ध व्यक्ति को अपना मूड बनाए रखने में कठिनाई होती है, वे तनावग्रस्त या चिंतित रहते हैं, तथा अपने जीवन में असंतुलन महसूस करते हैं।
7. हर समय एक ही बात पर चिंतन या विचार करना
8. आनंददायक और सार्थक कामों में रुचि की कमी होना
9. खराब मूड के कारण अधिक खाना या खाना छोड़ देना
10. बिना किसी शारीरिक कारण के शारीरिक दर्द और पीड़ा होना

References & Acknowledgements

1. Gunja et al. (2022). [DOI link provided in original source]
2. Moon, A., & Cho, I. (2012). *Psychology of Asian American older adults: Status, challenges, and strengths*. In E. C. Chang & C. A. Downey (Eds.), *Handbook of Race and Development in Mental Health* (pp. 189–206). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0424-8_11
3. "Older Adults and Mental Health." Harvey A. Friedman Center for Aging. Published June 2023.

The creation of this infographic was supported by the Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling \$620,918 with 67% funded by ACL/HHS (Grant number #90HDRC0011-01-00, PI: Mirza) and \$207,960 or 33% funded by non-government sources. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement by, ACL/HHS, or the U.S. Government.