

1. ہر وقت تھکاوٹ یا کم توانائی محسوس کرنا
 2. چیزوں پر توجہ دینے یا یاد رکھنے میں دشواری
 3. نیند میں تبدیلی: بہت زیادہ سونا، سونے میں دشواری کا سامنا کرنا، سونے کے لیے جدوجہد کرنا
 4. خود کو نقصان پہنچانے کے خیالات کا تجربہ کرنا
 5. اداس محسوس کرنے کا طویل عرصہ
 6. امریکہ میں تقریباً 5 میں سے 1 بڑی عمر کے بالغ افراد جن کے پاس میڈیکینر ہے، انہیں اپنے مزاج کو برقرار رکھنے میں مشکلات کا سامنا ہے، تناؤ یا پریشانی کا احساس، اور وہ اپنی زندگی میں عدم توازن محسوس کرتے ہیں۔
 7. ہر وقت ایک ہی چیز کے بارے میں غور کرنا یا سوچنا
 8. خوشگوار اور بامعنی سرگرمیوں میں دلچسپی کھونا
 9. کم موڈ کی وجہ سے زیادہ کھانا یا کھانا چھوڑنا
 10. جسمانی درد اور تکلیف بغیر کسی جسمانی وجہ کے
-

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.