

اپنی دماغی صحت کو بہتر بنانے کے 5 طریقے

1. اپنی پسندیدہ سرگرمیوں میں وقت گزاریں (باغبانی، کھیل کھیلنا، پڑھنا)
2. باہر وقت گزاریں اور کچھ دھوپ حاصل کریں!
3. جسمانی طور پر متحرک رہیں سرگرمیاں آزمائیں۔ جیسے چلنا، وزن اٹھانا، گروپ ورزش کی کلاسیں (یوگا، واٹر

ایروبکس، تائی چی)

4. پیاروں کے ساتھ وقت گزاریں!

5. کمیونٹی کی سرگرمیوں میں شامل رہیں جیسے: اپنے پڑوس میں رضاکارانہ خدمات انجام دیں۔ ایمان پر مبنی پروگراموں میں شامل رہیں سینینئر سینٹر کے حمایتی گروپوں میں شامل ہوں

References:

1. 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. [DOI link provided in original source]
2. "Older Adults and Mental Health." Harvey A. Friedman Center for Aging. Published June 2023.

Acknowledgement Text: The creation of this module 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 (67% funded by ACL/HHS under Grant #90HDRC0011-01-00, PI: Mirza) and \$207,960 from 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.