

अपने मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के 5 तरीके :

- वह काम करें जिसमें आपको आनंद आता है, जैसे कि बागवानी, खेलना, या पढ़ना।
- बाहर समय बिताएं और कुछ धूप लें।
- ऐसे कार्यों में शामिल हों जो आपको शारीरिक और मानसिक रूप से ठीक रख सकें।। जैसे कि चलना, वजन उठाना, साथ में व्यायाम करना (जैसे कि योग, वॉटर एरोबिक्स, ताई ची)
- प्रियजनों के साथ समय बिताएं।
- सामुदायिक कार्यों में शामिल हो जैसे की:
 - अपने पड़ोस में सेवा करे।
 - पाठ और पूजा के कार्यों में शामिल हों।
 - सीनियर सेंटर में वालंटियर बने।

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.