

آپکی ذہنی صحت کو بہترین بنانے والے 5 آسان اقدامات

کچھ ایسے چھوٹے چھوٹے قدم ہیں جنہیں آپ اپنی روزمرہ زندگی میں لے سکتے ہیں جن سے آپکی ذہنی صحت میں بڑا فرق آسکتا ہے اور آپ اپنی بعد کی زندگی میں ڈیمینشیا ہونے کے خطرے کو کم کرسکتے ہیں۔ یہ قدم آپکی عام صحت کیلئے بھی اچھے ہیں، اور آپکو دائمی بیماریوں مثلاً ذیابیطس، امراض قلب اور کینسر کے خطرات کم کرنے میں مدد کرسکتے ہیں۔

اپنے ذہن کی صحت کا خیال رکھنا کسی بھی عمر میں اہم ہے لیکن ادھیڑ عمر کو پہنچنے کے بعد (یعنی 40 برس سے 65 برس کی عمر تک) یہ خاص طور پر بہت اہم ہے۔ آپکی ذہنی صحت کو بہترین بنانے والے 5 آسان اقدامات آپکے دماغ کو صحت مندرکھیں گے اور ڈیمینشیا کے خطرے کو کم کردیں گے۔

آپ کیا کرسکتے ہیں

- کوئی جسمانی سرگرمی کرنا کچھ نہ کرنے سے بہتر ہے
- اگر آپ فی الحال کوئی جسمانی سرگرمی نہیں کر رہے تو کچھ کرنا شروع کریں پھر آہستہ آہستہ اسے بڑھاتے جائیں۔ کوئی نئی ورزش شروع کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔
- ورزش بڑھاتے ہوئے بیشتر دنوں میں – بلکہ روزانہ بہتر ہے – کم از کم 30 منٹ درمیانی شدت کی ورزش کریں۔ اسے 10 منٹ کے حصوں میں بانٹا جا سکتا ہے۔

تیسرا قدم

ذہنی طور پر اپنے دماغ کو للکاریں

دماغ کو سرگرم رکھنا اہم ہے۔

سائنسدانوں نے معلوم کیا ہے کہ وہ سرگرمیاں جن میں سوچنا اور سیکھنا شامل ہو، جو دماغ کیلئے نئی اور للکارنے والی ہوں دماغ میں نئے خلیے بنانے میں مدد دیتی ہیں اور انکے مابین تعلق کو مضبوط بناتی ہیں، اور یہ ڈیمینشیا سے محفوظ رہنے میں مدد کرسکتا ہے۔

آپ کیا کرسکتے ہیں

- کوئی نیا کھیل کھیلنا شروع کریں
- کوئی نئی زبان سیکھنا شروع کریں
- کوئی نیا مشغلہ اختیار کریں
- وہ چیز سیکھنا شروع کریں جو آپ ہمیشہ سے کرنا چاہتے تھے
- بلکہ کوئی بھی چیز بشرطیکہ یہ نئی ہو، پیچیدہ ہو اور اکثر کی جاتی ہو۔



پہلا قدم

اپنے دل کی دیکھ بھال کریں

جو آپکے دل کیلئے اچھا ہے وہی آپکے دماغ کیلئے اچھا ہے

وہ مسائل جو آپکے دل یا خون کی وریدوں پر اثر انداز ہوتے ہیں، جیسے ہائی بلڈ پریشر، کولیسٹرول کی زیادتی، ذیابیطس اور موٹاپا، ڈیمینشیا (یادداشت ختم ہونا) کا خطرہ بڑھا سکتے ہیں خاص طور پر اگر یہ بیماریاں ادھیڑ عمر میں ہوں۔

آپ کیا کرسکتے ہیں

- آپ اپنا بلڈ پریشر، کولیسٹرول، بلڈ شوگر اور وزن چیک کرنے کیلئے باقاعدہ طبی معائنہ کرواتے رہیں۔ اپنے ماہر صحت کے مشورے پر عمل کرتے رہیں۔
- تمباکو نوشی چھوڑنے کیلئے مدد حاصل کریں۔

دوسرا قدم

کسی قسم کی جسمانی سرگرمی کرتے رہیں

جسمانی طور پر سرگرم رہنا ہمارے دماغ کی صحت کو فروغ دیتا ہے۔



باقاعدہ جسمانی سرگرمی دماغ میں خون کے بہاؤ کو بڑھاتی ہے اور دماغ میں نئے خلیات کے ارتقا اور ان کے درمیان تعلق کو فروغ دیتی ہے۔

سرگرم رہنا آپکے دل اور جسم کیلئے بھی بہتر ہے۔



پانچواں قدم سماجی سرگرمیوں کا لطف اٹھائیں

اپنے دوستوں اور خاندان کے لوگوں یا اپنی پسند کے لوگوں کے ساتھ اور اپنی پسند کے کاموں میں وقت صرف کرنا آپ کے دماغ کیلئے اچھا ہے۔

دوسرے لوگوں کے ساتھ گھنٹے ملنے سے آپکے نئے دماغی خلیے پیدا ہوتے ہیں اور ان میں تعلق مضبوط ہوتا ہے اور یہ سب آپکو ڈیمینشیا سے محفوظ رکھتا ہے۔

وہ سرگرمیاں جو ورزش اور سماجی تعلقات کو یکجا کرتی ہیں اور ذہن کو بھی للکارتی ہیں جیسے رقص کرنا، اور بھی زیادہ فائدہ پہنچاتی ہیں۔

آپ کیا کر سکتے ہیں

- کسی کلب یا سماجی گروپ کا حصہ بن جائیں
- کسی ٹیم، کتابی کلب، چہل قدمی کے گروپ یا کوائٹ میں شریک ہو جائیں
- اپنے مقامی معاشرے میں رضاکار بن جائیں
- رقص سیکھنا شروع کر دیں

اور کیا؟

دماغی صحت کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھیں۔ ذہنی دباؤ کے علاج کیلئے اپنے ماہر صحت سے بات کریں۔

یہ بھی اہم ہے کہ سر کی سنگین چوٹ سے بچا جائے لہذا اپنے سر کو ضرور محفوظ رکھیں۔



مزید معلومات

صحت مند دماغ کے ساتھ جینے کے بارے میں معلومات کیلئے الزائمرز آسٹریلیا کے ویب سائٹ پر جائیں:

yourbrainmatters.org.au

یا نیشنل ڈیمینشیا کی امدادی لائن 1800 100 500 پر فون کریں

زبان کے سلسلے میں مدد حاصل کرنے کیلئے ٹیلی فون

انٹرنیٹ سروس کو 131 450 پر فون کریں



Interpreter



چوتھا قدم صحت بخش غذا استعمال کریں

آپ جو کچھ کھاتے ہیں اس سے آپکی ذہنی صحت متاثر ہوتی ہے۔

ہمارے ذہن کو محفوظ رہنے کیلئے متنوع غذائی اجزا کی ضرورت ہوتی ہے۔

آپ کیا کر سکتے ہیں

اچھی ذہنی صحت کیلئے یہ چئیں:

- بہت ساری سبزیاں اور کچھ پھل
- صحت بخش چکنائیاں اور تیل جیسے مکھن اور ناریل کے تیل یا پام آئل (سیچوریٹڈ چکنائیوں) کی بجائے زیتون کے تیل، کنولا آئل جیسی صحت بخش چکنائیاں اور تیل (پولی ان سیچوریٹڈ اور مونوان سیچوریٹڈ چکنائیاں)
- مچھلی
- کم چکنائی والا یا بغیر چکنائی کے دودھ، دہی اور پنیر
- بغیر چربی کے یا کم چربی کا گوشت
- یہ چیزیں کم کھائیں:
- مکمل چکنائی والا دودھ، دہی اور پنیر
- تلی ہوئی غذا اور میٹھا، کھلے تیل میں تلی ہوئی غذا اور بازار کا پکا پکایا کھانا (زیادہ سیچوریٹڈ چکنائی کے ساتھ)
- پائیز، پیسٹریاں، کیک، بسکٹ اور بند (ٹرانس چکنائیاں)
- اگر آپ شراب پیتے ہیں تو کوشش کریں کہ کسی بھی دن 2 (سٹیڈرڈ ڈرنکس) سے زیادہ نہ پیئیں۔

5 SIMPLE STEPS TO MAXIMISE YOUR BRAIN HEALTH

There are small steps that you can take in your everyday life that will make a real difference to the health of your brain and help reduce your risk of developing dementia later in life. These steps are also good for your general health, and can help lower your risk of other chronic diseases like diabetes, heart disease and cancer.

Looking after the health of your brain is important at any age, but it is particularly important once you reach middle age (around 40 to 65 years of age). The **5 Simple Steps to Maximise Your Brain Health** will help you keep your brain healthy and lower your risk of dementia.

STEP 1 LOOK AFTER YOUR HEART



What is good for your heart is good for your brain.

Conditions that affect the heart or blood vessels, such as high blood pressure, high cholesterol, diabetes and obesity, can increase the risk of developing dementia, especially if these occur at middle age.

What you can do

- Have regular health checks to check your blood pressure, cholesterol, blood sugar and weight. Follow the advice of your health professional
- Seek help to quit smoking.

STEP 2 DO SOME KIND OF PHYSICAL ACTIVITY

Being physically active gives our brains a healthy boost.



Regular physical activity increases blood flow to the brain and stimulates the growth of new brain cells and the connections between them.

Being active is also good for your heart and body.

What you can do

- Doing any physical activity is better than doing none
- If you are currently not doing any physical activity, start by doing some, and gradually increase the amount you do. Speak to your doctor before you start any new exercise routine
- Build up to at least 30 minutes of moderate-intensity activity on most – preferably all – days. This can be done in 10 minute blocks.

STEP 3 MENTALLY CHALLENGE YOUR BRAIN

It is important to keep your brain active.

Scientists have found activities that involve thinking and learning, that are new or challenge the brain, help to build new brain cells and strengthen the connections between them.

What you can do

- Take up a new sport
- Learn a new language
- Have a go at a new hobby
- Start a course in something you've always wanted to do
- Anything really, as long as it's new, complex, and done often.



STEP 4 FOLLOW A HEALTHY DIET



What you eat can affect your brain health.

Our brain needs a variety of nutrients to function properly.

What you can do

For good brain health, choose:

- Lots of vegetables and some fruit
- Healthy fats and oils (polyunsaturated and monounsaturated fats), such as olive oil, canola oil, instead of butter or coconut and palm oil (saturated fats)
- Fish
- Low-fat or fat-free (skim) milk, yoghurt and cheese
- Lean or low fat cuts of meat.

Eat less:

- Full fat milk, yoghurt and cheese
- Fried food and desserts, deep fried foods and takeaway food (high in saturated fats)
- Pies, pastries, cakes, biscuits and buns (trans fats).

If you drink alcohol, try and limit it to no more than 2 'standard' drinks on any day.

STEP 5 ENJOY SOCIAL ACTIVITY



Spending time with friends and family, or people whose company you enjoy, in ways that interest you, is good for our brain health.

Mixing with other people helps to build new brain cells and strengthen the connections between them, which can protect you against dementia.

Activities that combine being physically active, social interaction, and are mentally challenging, such as dancing, provide even greater benefit.

What you can do

- Be part of a club or social group
- Join a team, book club, walking group, or choir
- Volunteer in your local community
- Take up dance classes.

WHAT ELSE?



Brain health also means looking after your mental health. See your health professional for advice on treating depression.

It's also important to avoid serious head injury, so be sure to protect your head.

FURTHER INFORMATION

For more information on living a brain healthy lifestyle visit Alzheimer's Australia's yourbrainmatters.org.au Or call the National Dementia Helpline

1800 100 500



Interpreter

For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**