

Mantenersi in salute con l'avanzare dell'età

Staying well as you age

Per godersi la vita in età avanzata, è importante prendersi cura della propria salute fisica e mentale. Ci sono molte cose che potete fare per la vostra salute mentale che vi aiuteranno a stare bene.

Consigli per una buona salute mentale

- **Restate attive:** Almeno 150 minuti a settimana di attività fisica regolare possono aiutare con l'umore, l'autostima e la memoria, e aiutano a combattere la depressione. Il nuoto, la corsa, le passeggiate, il giardinaggio, il tennis, la bicicletta, le bocce e il ballo sono alcuni modi per mantenersi attive. Potrebbe essere necessario parlare con il medico per capire quale attività sia più adatta alla vostra salute.
- **Mangiate sano:** Mangiare sano è importante per il cervello e per il fisico. Ogni giorno, mangiate cibi quali:
 - verdure a foglia verde come cavoli, rucola, spinaci o bietole
 - frutta colorata come prugne, fichi o mirtilli (freschi o surgelati)
 - cereali integrali, noci, semi e proteine (ad es. uova e carne magra)È anche importante includere pesce azzurro, come salmone o sardine, almeno una volta alla settimana. E non dimenticatevi di bere tanta acqua.
- **Limitate il consumo di alcol:** Bere più di due bevande alcoliche standard al giorno può influire sul sonno, sull'umore e sulla salute mentale ed emotiva. Se bevete alcol, cercate di astenervi per almeno due giorni alla settimana.

- **Socializzate con altre persone:** La connessione sociale può giovare alla salute mentale in molti modi. Può aiutarvi a sentirvi meno sole e isolate e a migliorare umore e autostima. La connessione sociale si esprime anche attraverso la generosità verso il prossimo e il sentirsi apprezzate. Potete socializzare facendo volontariato, unendovi a gruppi della comunità (come gruppi locali di passeggiate o artigianato, oppure a centri sociali per la comunità) e trascorrendo del tempo con familiari o amici. La connessione sociale è importante per combattere solitudine e isolamento in età avanzata.
- **Dormite bene:** Dormire bene la notte è importante per la salute mentale. Può rivitalizzare corpo e mente e aiutarvi a gestire meglio la giornata. Alcune cose che possono aiutarvi a dormire meglio sono:
 - essere attive durante il giorno
 - evitare bevande a base di caffeina la sera
 - una camera da letto fresca e buia
 - ridurre il tempo davanti a uno schermo (ad es. TV, telefono o computer) prima di andare a letto.



Avete bisogno di aiuto o supporto?

Se avete bisogno di maggiori informazioni o supporto, consultate il vostro medico per sapere se un counselor o uno psicologo potrebbero esservi di aiuto.

- **Rilassatevi:** Trovare un'attività rilassante può aiutare a mantenere una buona salute mentale, ridurre lo stress e migliorare il sonno. Attività come meditazione e mindfulness, giardinaggio, dipingere o colorare, leggere, scrivere un diario, o qualsiasi altra cosa che vi dia tranquillità, possono aiutare.

Problemi che insorgono con l'avanzare dell'età

Con l'avanzare dell'età, ci sono cose che potrebbero rendere più difficile sentirsi positive, come:

- **Denaro:** Lo stress e la preoccupazione per il denaro sono comuni e possono influire sulla salute mentale. Se avete difficoltà a pagare le bollette o l'affitto, o se avete altri problemi economici, ci sono aiuto e supporto disponibili per voi.

Alcuni luoghi dove cercare aiuto sono il Comune (local council) o i centri comunitari per la salute (community health service). La National Debt Hotline (Linea telefonica nazionale per persone con problemi di debito) al numero 1800 007 007 fornisce consulenza finanziaria gratuita. Potete anche visitare il sito www.moneysmart.gov.au

- **Relazioni:** I conflitti in casa, o con famigliari e amici, sono una fonte comune di paura e ansia. Lo sono anche il bullismo, il razzismo, esperienze di guerra, di persecuzione religiosa o lo stato di rifugiato.

- **Abuso sugli anziani:** Questa è una forma di violenza che colpisce più donne che uomini. Si può presentare sotto forma di abbandono oppure di abuso finanziario, psicologico, fisico, sociale e/o sessuale.

Tutti hanno il diritto di sentirsi al sicuro e protetti dai pericoli. Se avete bisogno di aiuto o supporto, parlatene con il medico o contattate i servizi di supporto per l'abuso sugli anziani al numero 1800 ELDERhelp (1800 353 374) o 1800RESPECT (1800 737 732).

- **Perdita e lutto:** Con l'avanzare dell'età è comune provare dolore per la malattia o la perdita di genitori, partner, amici o figli. Si può anche provare dolore a causa dei cambiamenti del vostro stile di vita, della vostra identità o del vostro ruolo nella società, dovuti all'avanzare dell'età.

Questi sentimenti sono comuni. Potete ricevere supporto per affrontarli, parlando con il vostro medico o con gli amici, oppure tramite le risorse elencate di seguito.

Questi consigli possono aiutarvi a migliorare la vostra vita man mano che l'età avanza.

Per maggiori informazioni su un sano invecchiamento, visitare www.jh.today/mind16

Altre risorse

Beyondblue: beyondblue.org.au o 1300 224 636

1800RESPECT: 1800respect.org.au o 1800 737 732

Smiling Mind: smilingmind.com.au

Servizi di supporto per l'abuso sugli anziani: 1800 ELDERhelp (1800 353 374)

Moneysmart: moneysmart.gov.au

National Debt Hotline: 1800 007 007.

Publicato ad agosto 2020

Questa scheda ha valore informativo ed educativo. Non ha lo scopo di fornire consigli medici specifici o di sostituire i consigli del medico.

Jean Hailes for Women's Health ringrazia il governo australiano per il sostegno fornito.

© Jean Hailes for Women's Health 2020

Jean Hailes for Women's Health adotta un approccio ampio e inclusivo al tema della salute delle donne. Questa scheda informativa utilizza generalmente i termini "donne e ragazze". Questi termini hanno lo scopo di includere le donne con diverse sessualità, le donne intersessuali e le donne con esperienza transgender.

Jean Hailes
FOR WOMEN'S HEALTH

1800 JEAN HAILES (532 642)
jeanhailes.org.au