

الصحة في الستينات من العمر

هل لا زلت تعمل؟ هل تخطط للتقاعد؟ هل لا يزال الأطفال حولك؟ فترة العشر سنوات هذه هي فترة التغيير بالنسبة للرجال عندما يختفي روتين الماضي و يصبح لديك المزيد من الوقت للقيام بما ترغب فيه.

غالبية الرجال في الستينات من عمرهم إما هم خارج سوق العمل أو يخططون لذلك. إنها فترة تغير كبير بالنسبة لكيفية قضاء الرجال أوقاتهم و مع من يقضون أوقاتهم. إن كيفية قضائهم لأوقاتهم يؤثر على صحتهم شأنه شأن أي مؤثر آخر.

لذلك استمر بالحركة! إن المشي كل يوم و لعب الغولف كل أسبوع و لعب التنس كلها استثمارات طويلة الأجل في مستوى حركتك و طاقتك. إن فرص الأنشطة المتاحة أمامك هي أكثر بكثير إذا كنت بصحة جيدة!

قم بالتصرف!

- إجعل الفحص الصحي السنوي أولوية بالنسبة لك. لماذا لا تجعله مع حلول كل عيد ميلاد لك؟ سيفحص طبيبك:
 - تاريخ عائلتك
 - وزنك و ضغط دمك و حالة سرطان الجلد عندك و مستوى الكوليسترول و مرض السكري.

من المهم أن تعتني بصحتك العقلية. الإكتئاب و القلق هي أعراض شائعة عند الرجال- يعاني واحد من كل ثمانية رجال من الإكتئاب كما يعاني واحد من كل خمسة رجال من القلق في مرحلة ما في حياتهم. بعض علامات الإكتئاب و القلق هي:

- الشعور بالإحباط عادة أو القلق/ التوتر
- الإسراف في الشرب أو التدخين
- الابتعاد عن العائلة و الأصدقاء و المواقف الإجتماعية
- الإصرار على بعض الأمور التافهة
- الشعور بالتهيج والتكدر و الغضب بسرعة
- الشعور بأنك تفقد السيطرة

تتوفر المزيد من المعلومات و قوائم المراجعة المتعلقة بالإكتئاب و القلق على موقع [beyondblue](http://www.beyondblue.org.au) (www.beyondblue.org.au) أو عن طريق الإتصال بخط [beyondblue](http://www.beyondblue.org.au) الهاتفي على رقم 1300 22 4636. تتوفر المساعدة حول الإكتئاب و القلق و كذلك العلاج المناسب حيث يتعافى أغلب الأشخاص. من المهم أن تسعى في طلب المساعدة مبكراً- كلما تكررت كلما كان أحسن. طبيب العائلة الخاص بك هو أفضل بداية. الإكتئاب و القلق هي أمراض و ليست نقاط ضعف و لا ينبغي عليك أن تشعر بالإحراج في طلب المساعدة.

ربما ترغب أيضاً في أخذ ما يلي بعين الإعتبار:

- حقنة إنفلونزا
- فحوص الدم للتأكد من سلامة الكلى و الكبد و مستوى الحديد
- فحص كثافة العظام
- فحص السمع و البصر
- فحص القلب و السرطان
- فحص سرطان الأمعاء كل سنتين
- فحص لأي وعكات صحية أخرى- تحدث إلى طبيبك و الحديث بشأن أي مشاكل في العلاقات.

قد يناقش طبيبك معك فحوص أخرى تناسب تاريخك الصحي. حافظ على صحة جيدة و ستكون بأحسن حال في المستقبل.

هل وضعت أموال تقاعدك تحت سيطرتك؟ ماذا عن صحتك؟



Cabrini
Health

Foundation 49

183 Wattletree Road, malvern, Vic 3144

T 03 9508 1567 F 03 9508 1071 E admin@49.com.au W www.49.com.au

A division of Cabrini Health ABN 33 370 684 005



beyondblue

T 1300 22 4636

W www.beyondblue.org.au