

Sheridan College

SOURCE: Sheridan Scholarly Output, Research, and Creative Excellence

Coping with Loneliness – A Resource for Older Adults

Community Tools

2019

Coping with Loneliness - A Resource for Older Adults (Gujarati)

Sheridan Centre for Elder Research

Follow this and additional works at: https://source.sheridancollege.ca/centres_elder_building_connected_communities_tools_coping

 Part of the [Community-Based Research Commons](#), [Gerontology Commons](#), [Health Services Research Commons](#), and the [Social Work Commons](#)

SOURCE Citation

Sheridan Centre for Elder Research, "Coping with Loneliness - A Resource for Older Adults (Gujarati)" (2019). *Coping with Loneliness – A Resource for Older Adults*. 10.
https://source.sheridancollege.ca/centres_elder_building_connected_communities_tools_coping/10

Creative Commons License

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-Noncommercial-No Derivative Works 4.0 License](#).

This Report is brought to you for free and open access by the Community Tools at SOURCE: Sheridan Scholarly Output, Research, and Creative Excellence. It has been accepted for inclusion in Coping with Loneliness – A Resource for Older Adults by an authorized administrator of SOURCE: Sheridan Scholarly Output, Research, and Creative Excellence. For more information, please contact source@sheridancollege.ca.

Building Connected Communities:
**Coping with Loneliness:
A Resource for Older Adults (Gujarati)**

જોડાયેલા સમુદાયોનું નરિમાણ:
એકલતા સાથે સામનો કરવો: વરષિઠો માટે
સંસાધન

આ સગવડ અને ટપિ કાગળ માટે આ
વેબસાઇટ પર જાઓ:
[https://source.sheridancollege.ca/
centres_elder_building_connect-
ed_communities/](https://source.sheridancollege.ca/centres_elder_building_connected_communities/)



ઝાંખી

આપડે બધા ક્યારેક એકલુ લાગે છે. તે દવિસો, અઠવાડિયા, મહિનાઓ અથવા વર્ષો માટે હોય, એકલા અનુભવવું મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. એકલતા સાથે સામનો કરવા માટેનો એક મહત્વપૂર્ણ પ્રથમ પગલું એ છે કે એકલતા એક સામાન્ય માનવીય લાગણી છે કે આપણે બધા એક સમયે અથવા બીજામાં અનુભવીએ છીએ.

કારણ કે એકલતા એ વ્યક્તિગત અનુભવ છે, તે કારણો તેમજ કેટલાક સંભવિત ઉકેલો ધ્યાનમાં લેવા ઉપયોગી થઈ શકે છે. આ ટેકનિક્સ સ્વ પ્રતિબિંબિ કહેવામાં આવે છે. અમને આશા છે કે આ સ્ત્રોત તમને સ્વ પ્રતિબિંબિતિ કરવામાં સહાય કરશે.

આ સ્ત્રોત તમારા માટે યોગ્ય હોઈ શકે છે જો:

- તમે સ્વીકારો છો કે તમે એકલા છો
- તમે સફળતા સાથે અથવા સફળતા વગર તમારી એકલતાની લાગણીઓને સંબોધવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે
- તમે તમારા જીવન વર્ષિ આરામદાયક વચિારો (એટલે કે ભૂતકાળ પર પ્રતિબિંબિ અને ભવિષ્ય માટે આયોજન)

આ સ્ત્રોતમાં શામેલ છે:

- એકલતા વર્ષિની માહિતી
- તમે કેવી રીતે અનુભવો છો તે વર્ષિ વચિારવામાં તમારી સહાય કરવા માટેની પ્રવૃત્તિઓ
- વ્યક્તિગત પ્રતિબિંબિ
- પીલ અને હલ્ટન પ્રદેશોમાં સંસાધન / સેવાઓ

યાદ રાખો: મદદ માટે પૂછવું ઠીક છે.

જો તમે તમારા એકલતા વર્ષિ વધુ ચિતિ થાઓ, તો તમારા ડૉક્ટર અથવા અન્ય લાયક પ્રોફેશનલ સાથે વાત કરો.

01

તમારા એકલતાને રેટ કરો

એકલતાની લાગણીઓ આવી શકે છે અને જઈ શકે છે અથવા તેઓ સતત અને લાંબા સમય સુધી રહી શકે છે. ક્યાં તો, તમારી લાગણીઓ કેટલી મજબૂત છે અને તે સમય સાથે કેવી રીતે બદલાય છે તે સમજવા માટે મૂલ્યવાન હોઈ શકે છે.

આ ચહેરાઓને જુઓ, આમાંથી કયા ચહેરાઓ મેચ કરે છે તે હમણાં જ અનુભવે છે?



હું હંમેશાં એકલા
અનુભવું છું



હું થોડો સમય
એકલા અનુભવું છું



હું એકલા નથી
લાગતું

ટિપ્પણી: તમે આ ચહેરાને માપન સાધન જેવા ઉપયોગમાં લઈ શકો છો, જેથી તમે દલિસ-દરરોજ કેવી રીતે એકલા છો તે માપવા માટે.

- ઘના લોકો એકલતા એવી અનુભાવે ચે જે આવે છે અને જાય છે
- અન્યો લાંબા ગાળાની એકલતા અનુભવે છે જે ક્યારેય દૂર જવાનું જણાય છે
- કેટલાક લોકો જ્યારે મતિરોથી ઘેરાયેલા હોય ત્યારે પણ એકલા લાગે છે
- અન્યો એકલા લાગે છે કારણ કે તેઓ એકલા રહે છે અને સામાજિક રીતે અલગ છે



કેનેડામાં, મારું જીવન એકલા છે. મેં કેનેડામાં રહેવાનું નક્કી કર્યું કારણ કે મારો એકમાત્ર બાળક અહીં રહે છે. મારી ઇચ્છા છે કે હું કેનેડામાં વધુ સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ શોધી શકું, ખાસ કરીને સપ્તાહના દવિસે.

-સહભાગી ૧

હું કેનેડામાં લાંબા સમય સુધી રહેવાનું પસંદ કરતો નથી. હું ઘણી રીતે એકલા અનુભવું છું અને પ્રતબિંધિત છું.

-સહભાગી ૨

જ્યારે હું ચીનમાં હતો, ત્યારે મારા પડોશમાં વધુ પરચિતિ હતા કે મેં ચેસ રમ્યો હતો. હું વધુ સમાજ માટે ઉપયોગ કરતો હતો, પરંતુ વસ્તુઓ અહીં જુદી જુદી હોય છે તેથી હું ઓછી સામાજિકતા (એટલે કે મોટાભાગના સમયે મારા પૌત્રોની સંભાળ રાખું છું અને ઘરકામ કરવું).

-સહભાગી ૩

હું સમુદાયમાં જવું પસંદ કરું છું, પરંતુ સ્થાનો શોધી શકતા નથી અને પરવિહન ખર્ચનું પોષણ કરી શકતા નથી.

-સહભાગી ૪



સંશોધકો સાથે તેમના અનુભવો વશિ વાત કરનારા વરષિઠ લોકો દ્વારા વર્ણવવામાં આવેલ એકલતા જેવું શું છે તેના કેટલાક ઉદાહરણો છે.

02

તમારી લાગણીઓમાં ફાળો આપતી પરસ્થિતિઓ વશિ વચારો

કોઈ ચોક્કસ પરસ્થિતિને કારણે કેટલીકવાર આપણે ચોક્કસ રીતે અનુભવીએ છીએ. અમુક પરસ્થિતિઓ સામાજિક જીવનનો આનંદ માણી શકે તે માટે અવરોધો બની શકે છે. આ પરસ્થિતિઓમાં તમારી લાગણીઓને ઓળખવું એ કેટલાક ઉકેલો શોધવામાં પ્રથમ પગલું હોઈ શકે છે.

તમારા (✓) જીવન પર લાગુ થતી પરસ્થિતિઓને નશાન બનાવો.

મેં મારા જીવનસાથી / કુટુંબીજનો / મતિરને ગુમાવ્યો		મને ખબર નથી કે પ્રવૃત્તિઓ માટે ક્યાં જવું છે	
હું નવા ઘર / પડોશમાં રહેવા માટે ગયો		મારી પાસે પૂરતું પૈસા નથી	
મને મારા સ્વાસ્થ્ય સાથે સમસ્યાઓ છે		હું સારી રીતે જોઈ અથવા સાંભળી શકતો નથી	
હું અંગ્રેજીમાં સંચાર કરી શકતો નથી		મારા માટે આસપાસ આવવું મુશ્કેલ છે	
મારી પાસે તકનીકી ઉપકરણો નથી		મારી પાસે પરવિહન નથી	
હું એકલો રહું છું		મારી પાસે નજીકમાં રહેતા કુટુંબ અથવા મતિરો નથી	
હું નથી જાણતો		અન્ય:	

આ પરસ્થિતિઓ તમને કેવી રીતે અનુભવે છે?

જો તમે પરસ્થિતિ બિદલી શકતા નથી, તો તમે તેના વશિ કેવું અનુભવો છો તે બદલી શકો છો? તમે તે કેવી રીતે કરી શકો છો?

ટિપ્પણ: જો છેલ્લો પ્રશ્ન જવાબ આપવા માટે ખૂબ જ મુશ્કેલ છે, તો અન્ય પ્રશ્નોનો પ્રયાસ કરો અને પછીથી આ પૃષ્ઠ પર પાછા આવો.

03

તમારા વચિારો તમારી લાગણીઓમાં કેવી રીતે યોગદાન આપી શકે તે ધ્યાનમાં લો

કેટલીકવાર, આપણે જે પરસ્થિતિમાં છીએ તે અમે બદલી શકતા નથી અને આપણી લાગણીઓને બદલવાનું મુશ્કેલ પણ લાગે છે. બીજી રીત એ છે કે આપણા નકારાત્મક વચિારોને વધુ સકારાત્મક વચિારોમાં બદલવાનો પ્રયાસ કરીએ. ક્યારેક આપણે જે રીતે વચિારીએ છીએ તે બદલીને આપણને વધુ સારું લાગે છે.

તમને કેવું લાગે છે તે કયા વચિારોને અસર કરી શકે છે? તમારા (✓) માટે લાગુ પડતા લોકો પર ટીક કરો અથવા તમારા પોતાના લખો.

ક્યારેક મને લાગે છે...

લોકો મારી સાથે વાત કરવા નથી માગતા		હું લોકો પર વશ્વિવાસ કરતો નથી	
હું નવા મત્તિરો બનાવી શકતો નથી		મને કોઈ સમજી શકતું નથી	
હું હંમેશાં એકલા રહીશ		હું બીજા લોકો પર આધાર રાખી શકતો નથી	
કોઈ ને યતિા નથી, કોઈ ને પરવા નથી		હું સામાજકિ નથી	
મારી પાસે ફાળો આપવા માટે કશું નથી		હું બહાર જઈ શકતો નથી	
સંબંધો મારા માટે નથી		કોઈ મારી મંતવ્યો અને વચિારો વશિ ધ્યાન આપતો નથી	
હું પ્રેમ લાયક નથી		ક્યારેક મને અદ્દરશ્ય લાગે છે	
હું નથી જાણતો		અન્ય:	

ઉપરના કેટલાકને વધુ સકારાત્મક વચિારોમાં બદલવા માટે, નીચેના નવિદનોથી પ્રારંભ કરવાનો પ્રયાસ કરો:

લોકો કરે છે...		હું કરીશ...	
હું કારી સાખુ યુ...		હું આભારી છું...	
હું કરું છું...		હું આગળ જુઓ...	
હું પણ સક્ષમ છું...		મને લાગે છે...	
મારી પાસે...		તમારી પોતાની લખો:	

04

તમારા જીવન અને તમારી વ્યક્તિગત શક્તિવિશિ વચિારો

તમે જે આભારી છો તેના વશિ વચિારવાથી હકારાત્મકતાની સામાન્ય સમજને પ્રોત્સાહતિ કરવામાં મદદ મળે છે. તમારા જીવન પર ધ્યાન આપવું એ ભૂતકાળમાં તમે જે કર્યું છે તેના વશિ યાદોને પાછા લાવી શકે છે જે તમને હવે મદદ કરશે. ખાસ કરીને તમારી સદ્ધિઓ વશિ વચિારવું, ભલે તે કેટલું મોટું અથવા નાનું હોય, તમારી શક્તિ અથવા કુશળતાને ઓળખવામાં મદદ કરી શકે છે.

તમે શેના માટે આભારી છો?

ટપિ: આ તમારા જીવનમાં લોકો, વસ્તુઓ અથવા પરિસ્થિતિઓ હોઈ શકે છે જે સારા છે અથવા તમને ખુશ કરે છે.

જો તમે પરિસ્થિતિ બિદલી શકતા નથી, તો તમે તેના વશિ કેવું અનુભવો છો તે બદલી શકો છો? તમે તે કેવી રીતે કરી શકશો?

ટપિ: તમે પૂરણ કરેલા કાર્યો, તમે જે લોકોને મદદ કરી છે, તમારી પાસે કુશળતા છે, તમે જે મુશ્કેલીઓનો સામનો કર્યો છે તેના વશિ વચિારો.

તમારા હકારાત્મક ગુણો અથવા કુશળતા શું છે?

ટપિ: અન્ય લોકો તમારા વ્યક્તિત્વને વરણવવા માટે ઉપયોગમાં લેવાતા શબ્દો વાંચી વચારો.

ભૂતકાળમાં, મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાં તમે કઈ વ્યૂહરચનાઓ મદદરૂપ થઈ છે?

ટપિ: આમાં શામેલ હોઈ શકે છે: મતિર સાથે વાતચીત, પ્રાર્થના, અથવા ધ્યાન માટે જવું.

05

જ્યારે તમે કરી શકો છો, યોજના બનાવો!

તમે જે સામાજિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓ કરવા માંગો છો તેનાથી તમને અટકાવી રહેલી પરિસ્થિતિ પર બીજી નજર જુઓ. શું તમે તેમાંના કોઈપણને બદલવા માટે કોઈ યોજના બનાવી શકો છો?

યાદ રાખો, તમે બધી પરિસ્થિતિઓમાં ફેરફાર કરી શકતા નથી પરંતુ કેટલીકવાર તમારી લાગણીઓ અથવા વચારોને સંબોધવા માટે ફક્ત એક નાનો ફેરફાર, તે એક તફાવત બનાવી શકે છે.

ટિપ્પણી: અગાઉના પ્રશ્નોમાં તમે ઓળખેલા કુશળતા અથવા વ્યૂહરચનાઓનો ઉપયોગ કરો.

પરિસ્થિતિ	યોજના

“

મનસુર “ખુશ” લાધાની ને મળો

મનસુર લાધાની તોતેરવર્ષનો છે. તેઓ તેમના વશિવાસ જૂથ અને તેમના “વૃદ્ધોની કાળજી” ટીમ દ્વારા ગોઠવાયેલા કાર્યક્રમોમાં ખૂબ સક્રિય છે. તે ૧૯૭૩ માં કેનેડા ગયા અને પાછલા ૩૫- ૪૦ વર્ષથી નયિમતિપણે તેની પૂજા સ્થળની મુલાકાત લીધી. તેઓ સાપ્તાહિક ધોરણે કસરત અને યોગ કાર્યક્રમોમાં સક્રિય ભાગ લે છે, અને હોસ્પિટલો, સરકાર, ફાયર વલિાંગ અને વધુ સાથે ભાગીદારીમાં યોજાયેલી માહતિ સત્રોમાં પણ ભાગ લે છે. તેમણે વયના લોકોની ભાષા, પરવિહન અને ગતશીલતા સાથે તેમના વય સંઘર્ષો જોયા છે. તે સ્વયંસેવક ભાષાંતર કરીને, સવારી ઓફર કરીને અને કરચાણાની ખરીદીમાં મદદ કરીને અન્ય જૂના ઇમગિરન્ટ્સને મદદ કરવા માટે ઉપર એક પગલું આગળ વધે છે. તે વશિવાસ સમુદાયો દ્વારા વરષિઠ કાર્યક્રમો ચલાવવાના ફાયદાને સ્વીકૃત કરે છે કારણ કે તે વૃદ્ધ ઇમગિરન્ટ્સને ઓછી એકલા લાગે છે, સમય પસાર કરે છે અને વ્યસ્ત રહે છે. જ્યારે તેમને પૂછવામાં આવે છે કે તેઓ કેવી રીતે વ્યક્તગત ફાયદા કરે છે, તે કહે છે, “હું ખુશ છું. મને તે હંમેશાં કરવું ગમે છે કારણ કે હું નવિત્ત વ્યક્તિ છું અને હું જે કરી શકું તે કરી શકું છું!

”

આ યહેરાઓ જુઓ, આમાંથી કઈ એક મેચ તમે હવે અનુભવી રહ્યા છો કે તમે પ્રતબિબિ પૂરણ કર્યા છે અને આગળ વધવાની યોજના ધરાવી છે?



મને સારું લાગતું
નથી



મને થોડું સારું
લાગે છે



હું વધારે સારું
અનુભવું છું

ટપિ: પૃષ્ઠ ૧૩ ઉપર તમારી પ્રતિક્રિયા સાથે તમારા પ્રતભિવની તુલના પૃષ્ઠ ૩ પર કરો. શું કોઈ ફરક છે? અથવા ત્યાં કોઈ ફેરફાર થયો હતો?

યાદ રાખો: તમારી એકલતા વશિ વાત કરવી ઠીક છે અને તમને જરૂર હોય તો હેલ માટે પહોંચવું ઠીક છે.

તમારા સમુદાયમાં ઉપલબ્ધ સંસાધનો માટે તેમજ અમારા ઇન્ટરેક્ટિવ નકશા જુઓ ટીપ શીટ: સામાજીક રીતે જોડાયેલા રહો જુઓ. નીચેનું પાનું વવિધિ સમુદાય સંસાધનો માટે ઝડપી એક્સેસ માર્ગદર્શકિ છે.

જો તમારી સાથે વાત કરવાની કોઈ અન્ય વ્યક્તિ હોય, તો ટેલફોન હેલ્પલાઇન પર કોલ કરવાનું ધ્યાનમાં લો. આ ટેલફોન પર આપવામાં આવતી સપોર્ટ સેવાઓ છે. તમારો કોલ અનામ રહેશે.

કેટલાક ઉદાહરણો:

- હેલટન સીનીયર્સ હેલ્પલાઇન: ૧- ૮ ૬ ૬- ૪ ૫ ૭- ૮ ૨ ૫ ૨
- સ્પેક્ટ્રા હેલ્પલાઇન (પીલ: બહુભાષી સેવાઓ ઉપલબ્ધ): ૮૦ ૫- ૪ ૫ ૯- ૭ ૭ ૭ ૭
- ટેલી-ટય રીસ્યોર્ન્સ પ્રોગ્રામ: ૧- ૮૦૦- ૩ ૮ ૭- ૭ ૧ ૨ ૭

06

સમુદાય સંસાધનો

સામાજિક જોડાણ માટે અવરોધો	ઉપલબ્ધ સમુદાય સંસાધનો
દુઃખ	સહનશીલતા સપોર્ટ શોધી કાઢો, દુઃખ અને ઉપચાર ની કેન્દ્રનો પ્રયાસ કરો (હેલ્ટન અને પીલ): ૯૦ ૫- ૮ ૪ ૮- ૪ ૩ ૩ ૭ અથવા એક્સક્લેમ હેલ્થ (હેલ્ટન) નો સંપર્ક કરો: ૧- ૮૦૦- ૩ ૮ ૭- ૭ ૧ ૨ ૧
નવું ઘર/ પડોશી	૨ - ૧- ૧ પર ફોન કરો અથવા તમારા પડોશીમાં સોશયલ, હેલ્થ અને ગવર્નમેન્ટ સેવા માટે www.211ontario.ca ની મુલાકાત લો. તમારા ક્ષેત્રમાં સમુદાય સેવાઓ વશિ વધુ માહતિ માટે www.hipinfo.ca પર હેલ્ટન સમુદાય સેવાઓ ડેટાબેસની મુલાકાત લો, https://peel.cioc.ca પર પીલ કોમ્યુનિટી સર્વિસીસ ડાયરેક્ટરીની મુલાકાત લો.
સ્વાસ્થ્ય પડકારો	ટેલિહિલ્થ ઓન્ટેરયોને મફત, ખાનગી આરોગ્ય સલાહ માટે ૧-૮ ૬ ૬-૭ ૯ ૭-૦૦૦૦ પર કોલ કરો. ડોક્ટર શોધવામાં સહાય માટે ૧-૮ ૦૦-૪ ૪ ૫-૧ ૮ ૨ ૨ પર આરોગ્ય સંભાળ કનેક્ટ કરો.
ભાષા	અનુવાદ સેવાઓ સહતિ, ટ્રેનિંગ જરૂરયાતો સાથે સહાય માટે સ્થાનકિ સમાધાન એજન્સીઓ સાથે જોડાઓ. હેલ્ટન મલ્ટીકલ્ચરલ કાઉન્સલિ (એચએમસી) નો પ્રયાસ કરો: ૯ ૦ ૫-૮ ૪ ૨-૨ ૪ ૮ ૬ અથવા ન્યૂકમર સેન્ટર ઓફ પીલ: ૯ ૦ ૫- ૩ ૦ ૬ -૦ ૫ ૭ ૭
ટેકનોલોજી	કમ્પ્યુટરને એક્સેસ કરવા માટે તમારી સ્થાનકિ લાઇબ્રેરી પર જાઓ.
પરવિહન	સ્થાનકિ સાર્વજનિક સંક્રમણ પ્રણાલી અથવા તમારા સમુદાયના અન્ય ટ્રાંઝિટ વર્કિલ્પો વશિની માહતિ માટે ૩ - ૧ - ૧ પર કોલ કરો. www.hipinfo.ca પર હેલ્ટન કોમ્યુનિટી સર્વિસીસ ડેટાબેસની મુલાકાત લો અને / અથવા તમારા ક્ષેત્રમાં વશિષ્ટ સંક્રમણ સેવાઓ વશિ વધુ માહતિ માટે https://peel.cioc.ca પર પીલ કોમ્યુનિટી સર્વિસીસ ડાયરેક્ટરીની મુલાકાત લો.
એકલા રહેતા	અન્ય લોકો સાથે જોડાવા માટે તકનીકનો ઉપયોગ કરીને અન્વેષણ કરો. (સ્કાયપે, ફેસાઇમ, ફેસબુક, વીચટ, વાપસેટ). જો તમને સહાયની જરૂર હોય, તો તપાસો કે તમારી સ્થાનકિ લાઇબ્રેરીમાં વર્ગો છે.
સેવાઓ વશિ જાણકારી અભાવ	તમારી સ્થાનકિ લાઇબ્રેરી અને / અથવા વશિવાસ સમુદાયની મુલાકાત લો, માહતિ મેળવવા અને લોકોને મળવા માટે આ સારા સ્થાનો છે. વધુ માહતિ અને સમુદાય અને સામાજિક સેવાઓ માટે રેફરલ્સ માટે ૨-૧-૧ પર કોલ કરવાનું ધ્યાનમાં લો અને / અથવા મ્યુનિસિપલ પ્રોગ્રામ્સ અને સેવાઓ વશિની માહતિ માટે ૩-૧-૧ પર કોલ કરવાનું ધ્યાનમાં લો. ૨-૧-૧ અને / અથવા ૩-૧-૧ સેવાઓ મફત, ગોપનીય, બહુભાષી અને દવિસના ૨૪-કલાક ઉપલબ્ધ છે.

સંદર્ભ

Campaign to End Loneliness (2018). About Loneliness. Retrieved from:
<https://www.campaigntoendloneliness.org/>

Office for Senior Citizens (2015). Looking out for one another. Retrieved from:
<http://superseniors.ms.govt.nz/documents/age-friendly-communities/preventing-social-isolation/osc301-looking-out-for-one-another.pdf>

Masi, C.M., Chen, H., Hawkey, L.C. & Cacioppo, J.T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219-266.

નોંધ

આ સાધન 2015-2019થી સેન્ટર ફોર એલ્ડ રીસર્ચ, ઓકવલિ, ઓએન, કેનેડા દ્વારા વક્રિસાવવામાં આવ્યું હતું. તે ચાર-વર્ષના સંશોધન પ્રોજેક્ટનો ભાગ છે, જેને "જોડાયેલા સમુદાયોનું નરિમાણ કરે છે: છાસઠ+ વસાહતીઓમાં એકલતા અને સામાજિક અલગતાને ઘટાડવા સમુદાય સહાયોને સુધારવું". આ પ્રોજેક્ટ ખાસ કરીને પીલ અને હેલ્ટનના વસિતારોમાં જૂના ઇમિગ્રન્ટ્સના અનુભવો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું હતું. આ સાધન એકલતા માટે પ્રમાણભૂત અથવા માન્ય સારવાર નથી અને તે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સલાહ માટે વક્રિવ્પ પણ નથી. આ સાધનમાં કોઈ પણ એજન્સી અથવા સેવાનો સમાવેશ કરવો એ સેવાના સમર્થનની રચના કરતું નથી. આ સંશોધનને સામાજિક વજિજ્ઞાન અને કેનેડાની માનવતા સંશોધન પરિષદ દ્વારા સમર્થન આપવામાં આવ્યું હતું.



Social Sciences and Humanities
Research Council of Canada

Conseil de recherches en
sciences humaines du Canada

Canada