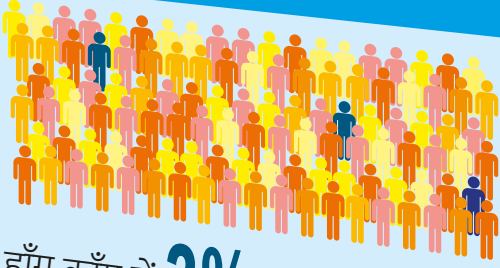


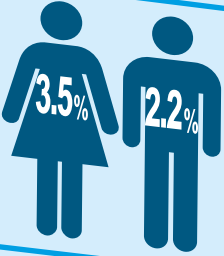
डिप्रेशन मायने रखता है आइए साथ मिलकर खड़े हों

(Hindi version)

डिप्रेशन एक आम स्वास्थ्य समस्या है

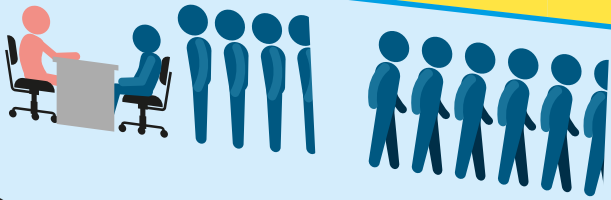
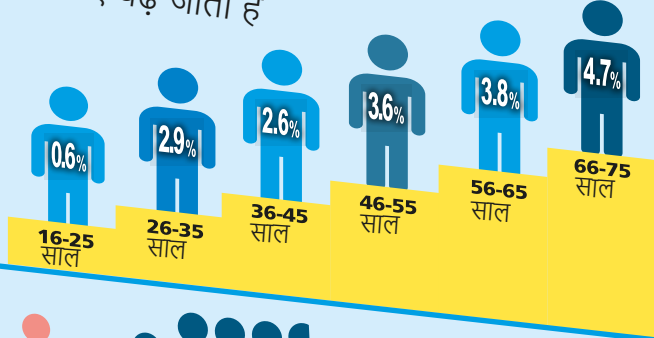


हाँग काँग में **3%** वयस्कों को डिप्रेशन है



पुरुषों की तुलना में महिलाएं अधिक प्रभावित होती हैं

उम्र बढ़ने के साथ डिप्रेशन की संभावनाएं बढ़ जाती हैं

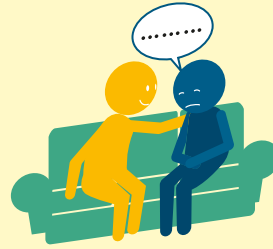


डिप्रेशन के आधे से ज़्यादा मरीज पेशेवर मदद नहीं मांगते

स्रोत: हाँग काँग मेंटल मॉर्बिडिटी सर्वे

यदि आपको लगता है कि आपको डिप्रेशन है

शेयरिंग



किसी ऐसे व्यक्ति के साथ अपने विचार और भावनाएँ बाँटें जिसे पर यकीन करते हों

समझें



आप ठीक हो सकते हैं
पेशेवरों की मदद लें

खुशी



नियमित व्यायाम करें



वो सब करते रहें जिसमें आपको खुशी मिलती है

陪我講 SHALL WE TALK

वेबसाइट



फेसबुक



इंस्टाग्राम



डिप्रेशन मायने रखता है
आइए साथ मिलकर खड़े हों




衛生防護中心
Centre for Health Protection


衛生署
Department of Health