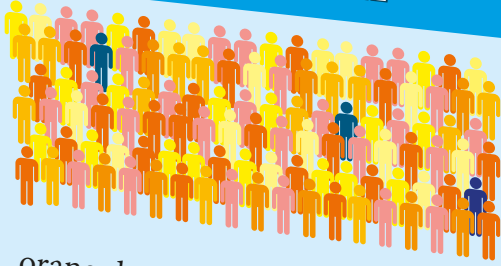


# Depresi bukan Masalah Sepele

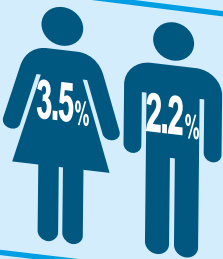
## Mari Kita Bersatu

(Bahasa Indonesia version)

### Depresi adalah masalah kesehatan umum

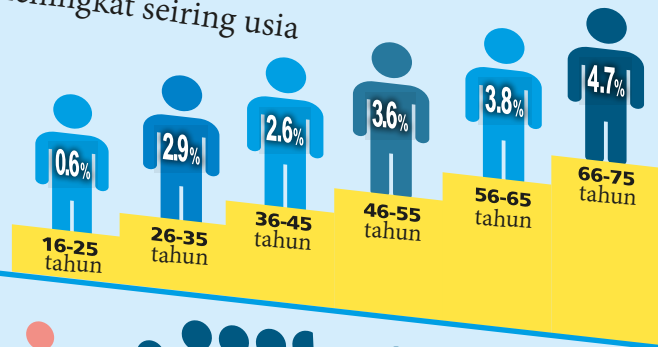


**3%** orang dewasa Hong Kong terkena depresi



Wanita lebih banyak yang terdampak daripada pria

Risiko terkena depresi meningkat seiring usia

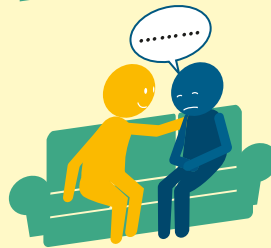


Lebih dari separuh penderita depresi tidak mencari bantuan profesional

Sumber: Survei Morbiditas Mental Hong Kong

### Jika Anda rasa Anda mengalami depresi

#### Berbagi



Berbicaralah dengan seseorang yang Anda percayai tentang perasaan Anda

#### Pikiran



Anda dapat sembuh  
Carilah bantuan profesional

#### Kegembiraan



Olahraga teratur



Kerjakan terus hal yang telah selalu Anda sukai

