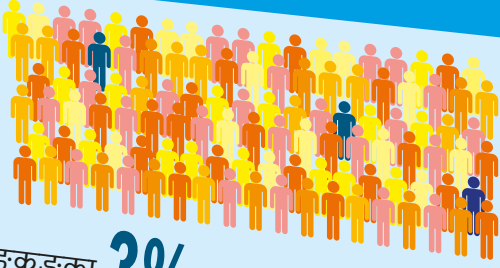


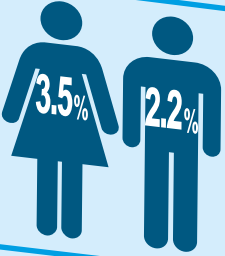
डिप्रेसन महत्त्वपूर्ण हुन्छ एकसाथ मिलेर उभियौं

(Nepali version)

डिप्रेसन सामान्य स्वास्थ्य समस्या हो

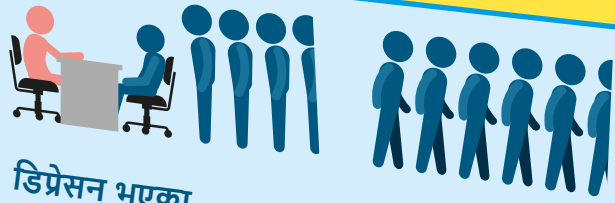
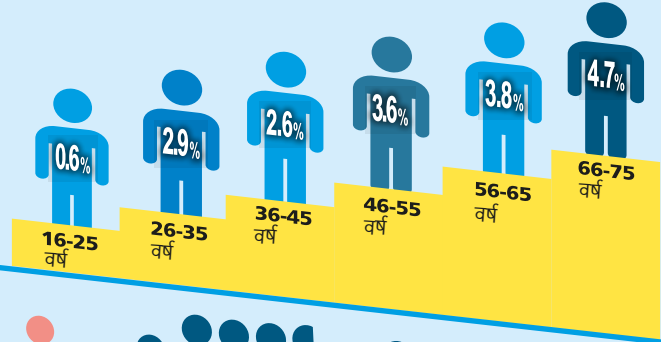


हडकडका 3% वयस्कहरूमा डिप्रेसन छ



पुरुषभन्दा धेरै महिला यसबाट प्रभावित छन्

डिप्रेसन हुने जोखिम उमेरसँगै बढ्दै जान्छ



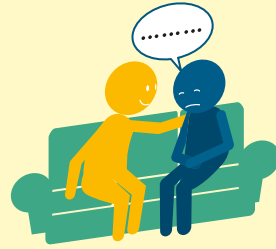
डिप्रेसन भएका

आधाभन्दा धेरै मानिसहरूले विशेषज्ञको मद्दत लिंदैनन्

स्रोत: हडकड मानसिक रोगी संख्या सम्बन्धी सर्वेक्षण

यदि तपाईंलाई लाग्छ कि तपाईंलाई डिप्रेसन छ भने

साझा गर्ने



तपाईंले विश्वास गर्ने व्यक्तिसँग आफ्ना भावनाहरू बारे कुरा गर्नुहोस्

मस्तिष्क



तपाईंलाई निको हुन सक्छ विशेषज्ञको मद्दत लिनुहोस्

रमाइलो



नियमित रूपमा व्यायाम गर्नुहोस्



तपाईंलाई सधैं मनपरेका कुराहरू गर्न जारी राख्नुहोस्

陪我講 SHALL WE TALK



डिप्रेसन महत्त्वपूर्ण हुन्छ
एकसाथ मिलेर उभियौं



HP
衛生防護中心
Centre for Health Protection

衛生署
Department of Health