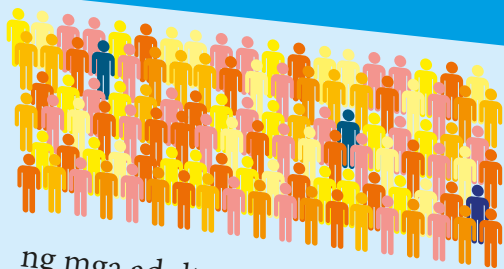


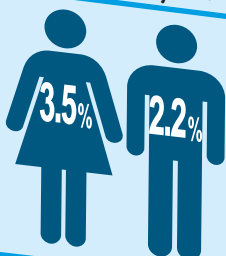
# Pansinin ang Depresyon Sama-sama Tayong Tumayo

(Tagalog version)

Ang depresyon ay isang karaniwang problema sa kalusugan

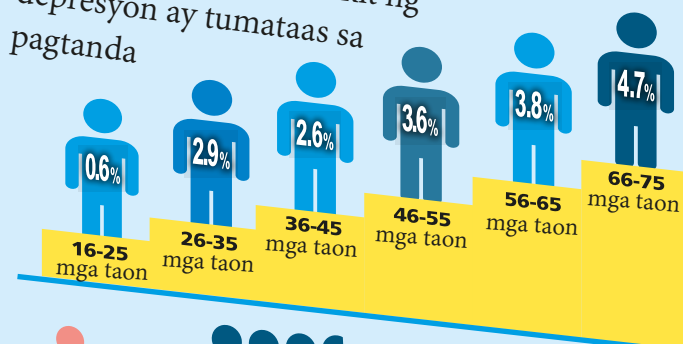


3% ng mga adulto sa Hong Kong ay may depresyon



Mas maraming kababaihan kaysa kalalakihan ang apektado

Ang tsansa na magkasakit ng depresyon ay tumataas sa pagtanda

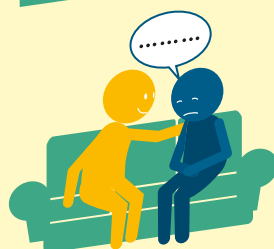


Mahigit kalahati ng mga tao na may depresyon ay hindi humihingi ng propesyonal na tulong

Pinagmulan: Sarbey ng Sakit sa Pag-iisip sa Hong Kong

Kung sa palagay mo may depresyon ka

## Pagbabahagi



Kausapin ang isang taong na pinagkakatiwalaan mo tungkol sa iyong mga nararamdaman

## Isip



Gagaling ka  
Humingi ng propesyonal na tulong

## Kasiyahan



Regular na mag-ehersisyo



Panatiliing ginagawa ang mga bagay na palaging nagbibigay sa iyo ng kasiyahan