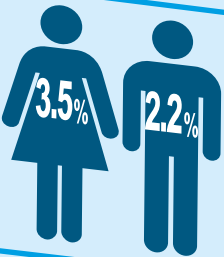
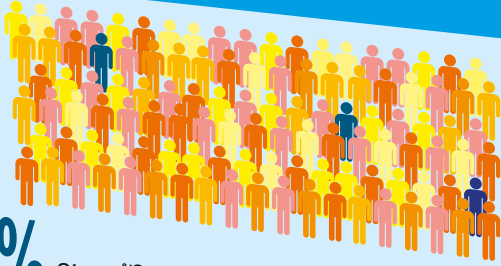


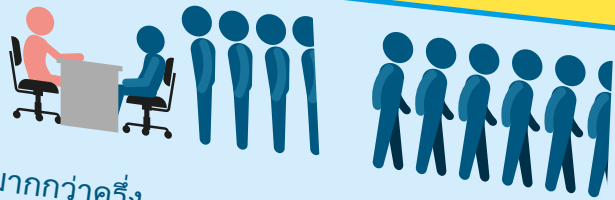
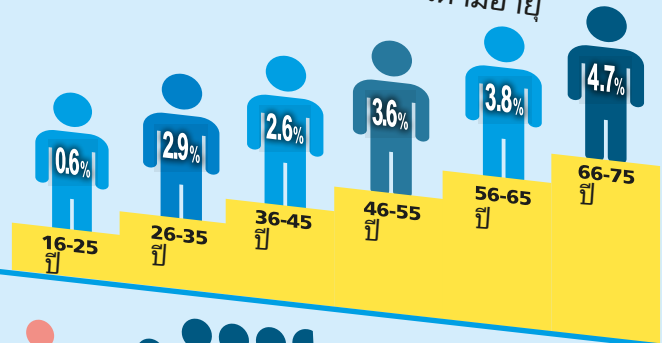
ภาวะซึมเศร้า มาสู่ไปด้วยกันเถอะ

(Thai version)

อาการซึมเศร้าเป็นปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อย



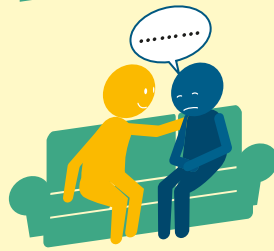
โอกาสที่จะเกิดภาวะซึมเศร้าเพิ่มขึ้นตามอายุ



ที่มา: การสำรวจความผิดปกติทางจิตของฮ่องกง

ถ้าคุณคิดว่าคุณเป็นโรคซึมเศร้า

การแบ่งปัน



พูดคุยกับคนที่คุณไว้วางใจ
เกี่ยวกับความรู้สึกของคุณ

จิตใจ



คุณจะดีขึ้น
ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

ความเพลิดเพลิน



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



ทำสิ่งที่คุณมักจะมีความสุขต่อไป