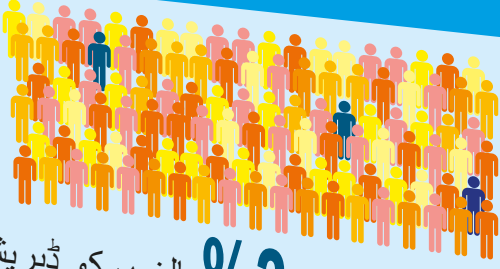


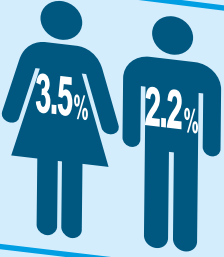
# ڈپریشن اہم ہے آئیے ایک ساتھ کھڑے ہوں

(Urdu version)

ڈپریشن ایک عمومی صحت کا مسئلہ ہے

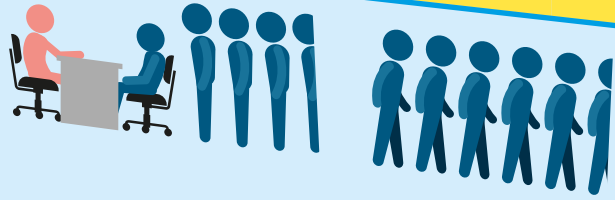
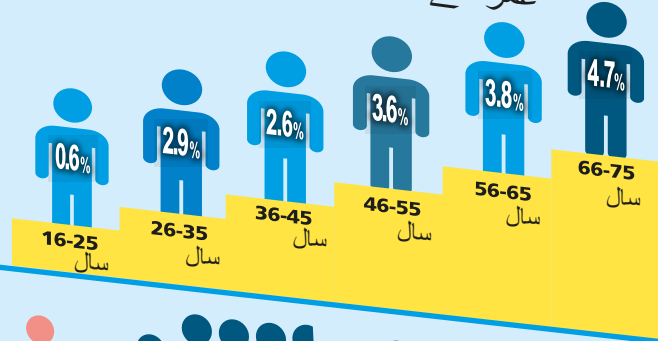


ہانگ کانگ میں موجود 3% بالغوں کو ڈپریشن ہے



مردوں سے زیادہ  
خواتین متاثر ہوتی ہیں۔

عمر کے ساتھ ڈپریشن کا خطرہ بڑھ جاتا ہے



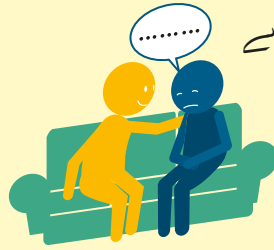
آدھے سے زیادہ

لوگ جو ڈپریشن کا شکار ہیں، پیشہ ورانہ مدد حاصل نہیں کرتے ہیں

ماخذ: ہانگ کانگ ذہنی روگ کا سروے

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو ڈپریشن ہے

اشتراک کرنا



اپنے احساسات کے متعلق اس سے  
بات کریں جس پر آپ  
اعتماد کرتے ہیں

ذہن



آپ بہتر ہو سکتے ہیں  
پیشہ ورانہ مدد تلاش کریں

لطف اندوزی



باقاعدگی سے ورزش کریں



وہ کام کرتے رہیں جن سے  
آپ ہمیشہ لطف اندوز ہوتے ہیں

SHALL WE TALK  
陪我講



HP  
衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health