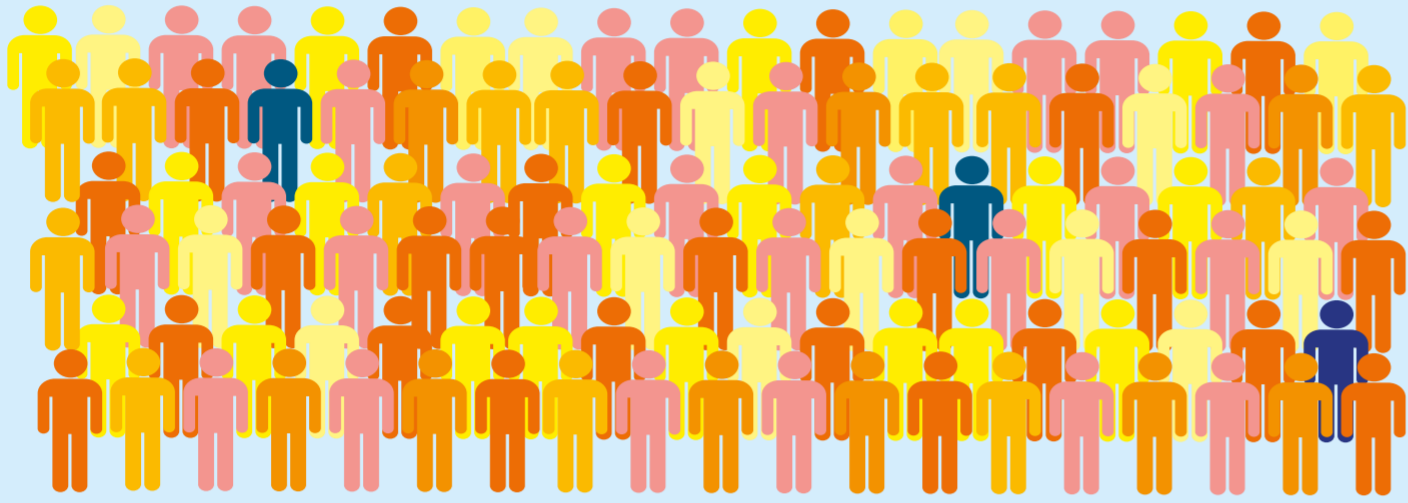


डिप्रेशन मायने रखता है आइए साथ मिलकर खड़े हों

(Hindi version)

डिप्रेशन एक आम स्वास्थ्य समस्या है



हाँग काँग में 3% वयस्कों को डिप्रेशन है

डिप्रेशन का इलाज हो सकता है।
अगर आपको लगता है कि आपको डिप्रेशन है:

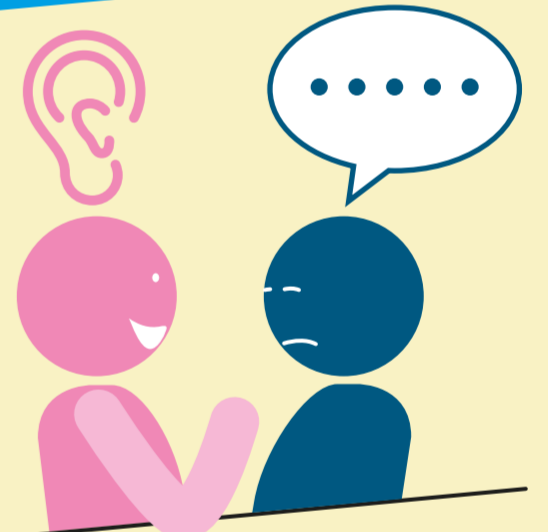
यदि आप किसी डिप्रेशन के मरीज के साथ रहते हैं तो आप उन्हें ठीक होने में मदद कर सकते हैं:



जिस पर भरोसा करते हों,
उनसे अपनी भावनाओं के
बारे में बात करें।

शेयरिंग

बिना राय बनाए सुनें।
मदद की पेशकश करें



आप ठीक हो सकते हैं।
पेशेवर की मदद मांगें।

समझें

आप उन्हें ठीक होने
में मदद कर सकते हैं।
धैर्य रखें



नियमित व्यायाम करें
वो करते रहें जिसमें
आपको हमेशा खुशी
मिलती हो।

खुशी

अपना अच्छे से ध्यान रखें
आराम करें और वो करें
जिनमें आपको खुशी
मिलती हो।



陪我講 SHALL WE TALK



डिप्रेशन मायने रखता है
आइए साथ मिलकर खड़े हों



HP
衛生防護中心
Centre for Health Protection

衛生署
Department of Health