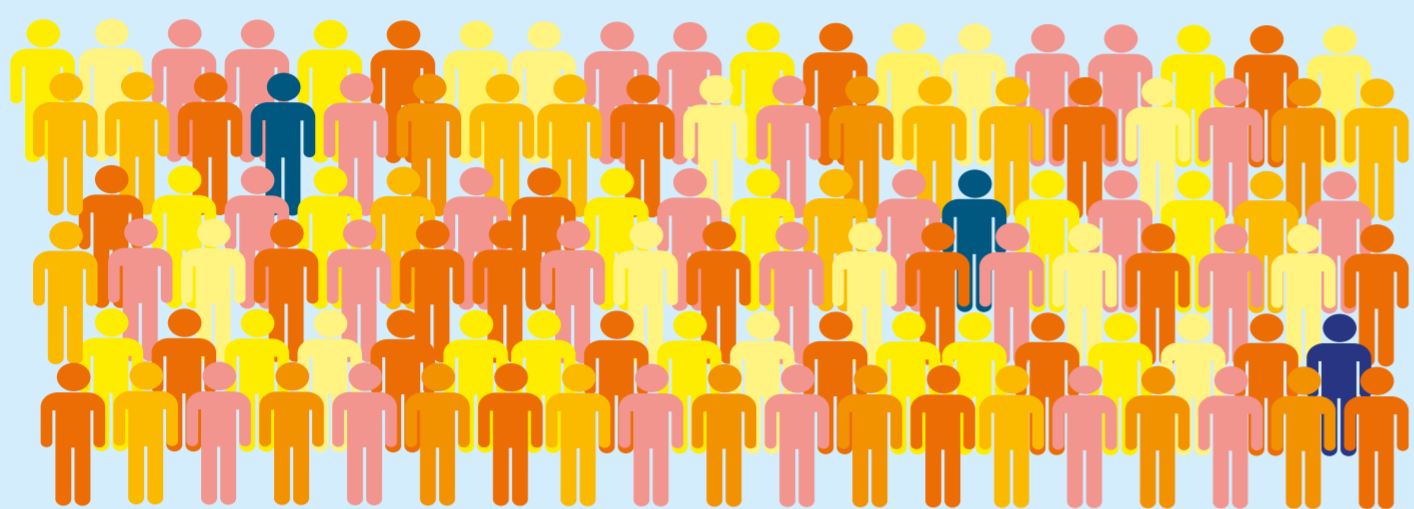


Depresi bukan Masalah Sepele Mari Kita Bersatu

(Bahasa Indonesia version)

Depresi adalah masalah kesehatan umum



3% orang dewasa Hong Kong terkena depresi

Depresi dapat diobati.
Jika Anda rasa Anda mengalami depresi:

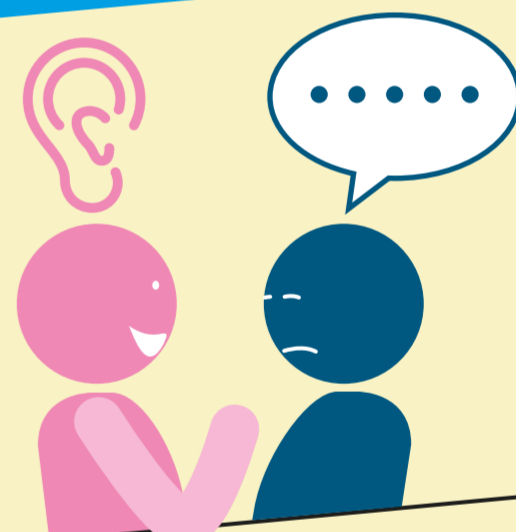
Jika tinggal dengan seseorang yang
terkena depresi, Anda dapat
membantunya pulih:



Berbicaralah dengan
seseorang yang Anda
percaya tentang perasaan
Anda

Berbagi

Dengarkan tanpa
memberi penilaian.
Tawarkan dukungan



Anda dapat sembuh.
Carilah bantuan
profesional

Pikiran

Anda dapat
membantunya pulih.
Bersabarlah



Olahraga teratur
Kerjakan terus hal yang
telah Anda sukai

**Kegem-
biraan**

Rawat diri Anda sendiri
dengan baik.
Rileks dan kerjakan hal
yang Anda sukai



陪我講 SHALL WE TALK

