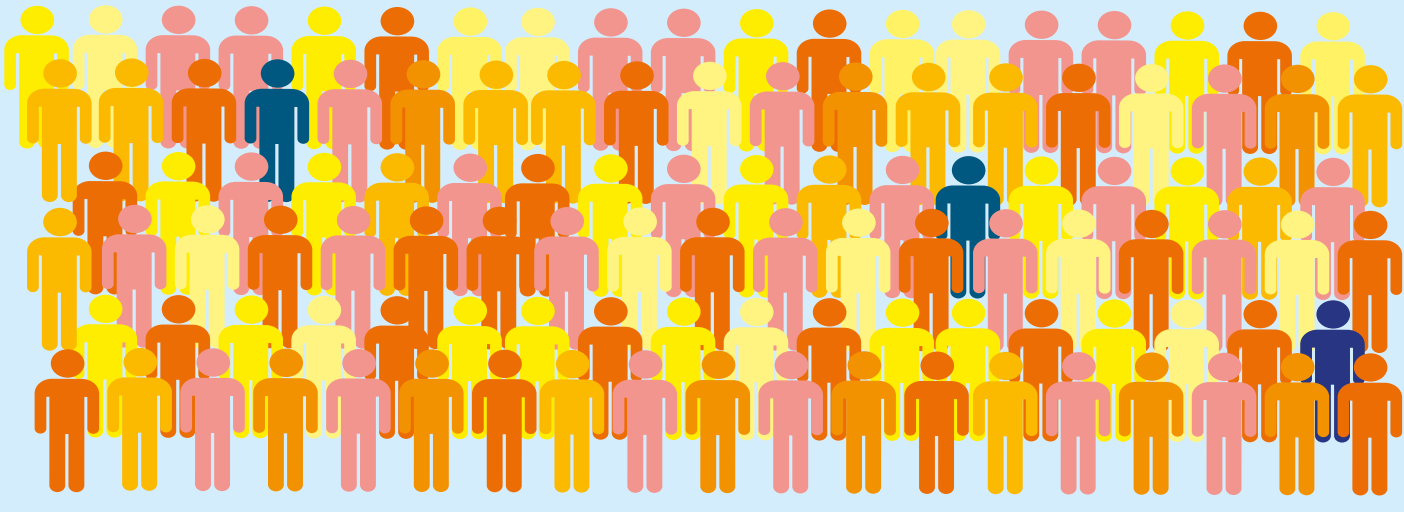


# डिप्रेसन महत्त्वपूर्ण हुन्छ एकसाथ मिलेर उभियौं

(Nepali version)

## डिप्रेसन सामान्य स्वास्थ्य समस्या हो



हडकडका **3%** वयस्कहरूमा डिप्रेसन छ

डिप्रेसनको उपचार गर्न सकिन्छ।  
यदि तपाईंलाई लाग्छ कि तपाईंलाई डिप्रेसन  
छ भने:

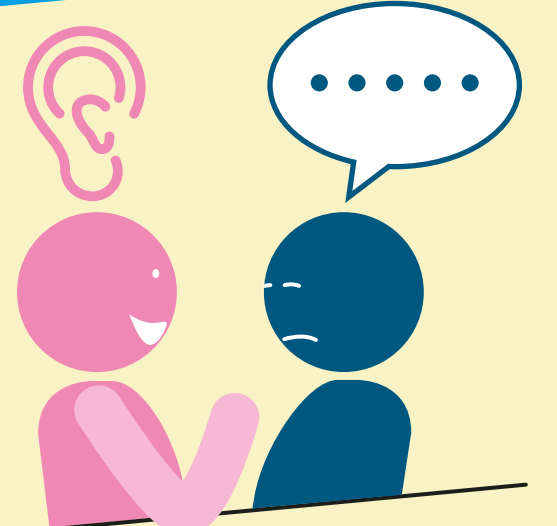
तपाईं डिप्रेसन भएको व्यक्तिसँगै बस्दा, तपाईंले  
उहाँहरूको स्वास्थ्यलाभमा मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ:



तपाईंले विश्वास गर्ने व्यक्तिसँग  
आफ्ना भावनाहरू बारे कुरा गर्नुहोस्

### साझा गर्ने

धारणा नराखिकन सुन्नुहोस्।  
सहायता गर्नुहोस्



तपाईंलाई निको हुन सक्छ।  
विशेषज्ञको मद्दत लिनुहोस्

### मस्तिष्क

तपाईंले उहाँहरूको  
स्वास्थ्यलाभमा मद्दत गर्न  
सक्नुहुन्छ।  
धैर्यवान बन्नुहोस्



नियमित रूपमा व्यायाम गर्नुहोस्  
तपाईंलाई सधैं मनपरेका  
कुराहरू गर्न जारी राख्नुहोस्

### रमाइलो

आफ्नो राम्रो ख्याल राख्नुहोस्।  
शान्त हुनुहोस् र आफूलाई  
मनपर्ने कुरा गर्नुहोस्



陪 SHALL  
我 WE  
講 TALK



डिप्रेसन महत्त्वपूर्ण हुन्छ  
एकसाथ मिलेर उभियौं

**HP**  
衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

Revised in 2020