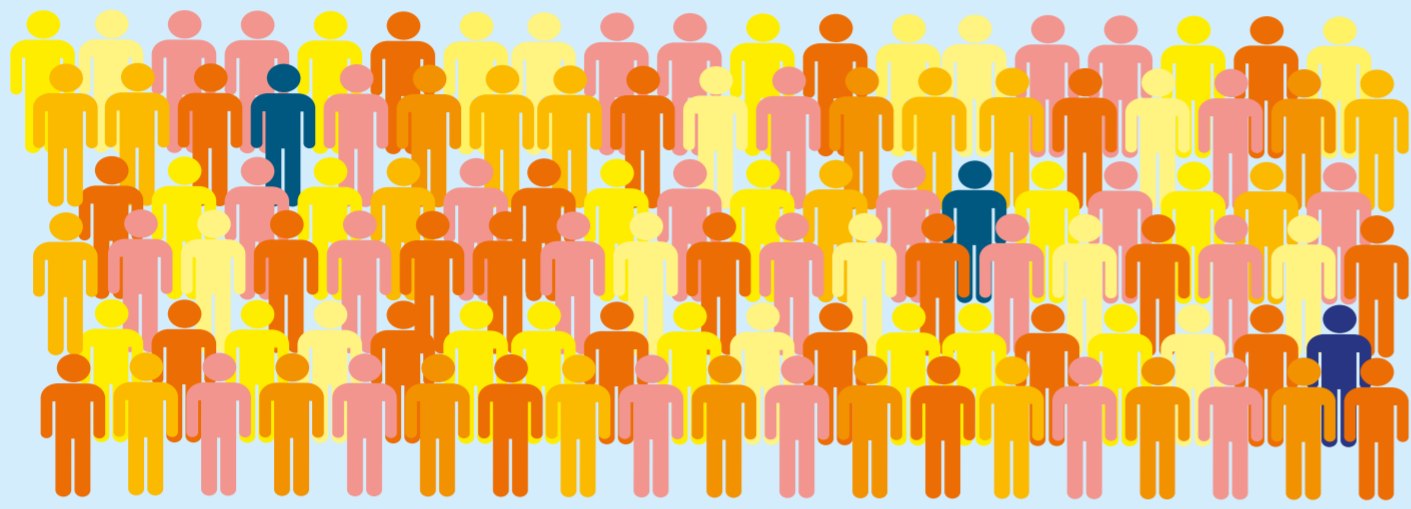


# Pansinin ang Depresyon Sama-sama Tayong Tumayo

(Tagalog version)

Ang depresyon ay isang karaniwang problema sa kalusugan



3%

ng mga adulto sa Hong Kong ay may depresyon

Magagamot ang depresyon.  
Kung sa palagay mo may depresyon ka:

Kung namumuhay ka kasama ang  
isang taong may depresyon,  
matutulungan mo silang  
gumaling:



Kausapin ang isang tao na  
pinagkakatiwalaan mo  
tungkol sa iyong mga  
nararamdaman

Pagbabahagi

Makinig nang walang  
paghatol. Mag-alok  
ng suporta.



Gagaling ka.  
Humingi ng  
propesyonal na tulong

Isip

Matutulungan mo  
silang gumaling.  
Maging matiyaga.



Regular na mag-ehersisyo  
Panatilihing gawin ang  
mga bagay na palaging  
nagbibigay sa iyo ng kasiyahan

Kasiyahan

Alagaan ang iyong sarili.  
Magrelaks at gawin ang  
mga bagay na  
nagbibigay sa iyo ng  
kasiyahan



陪我講 SHALL WE TALK

Website



Facebook



Instagram



Pansinin ang Depresyon  
Sama-sama Tayong Tumayo



HP  
衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

Revised in 2020