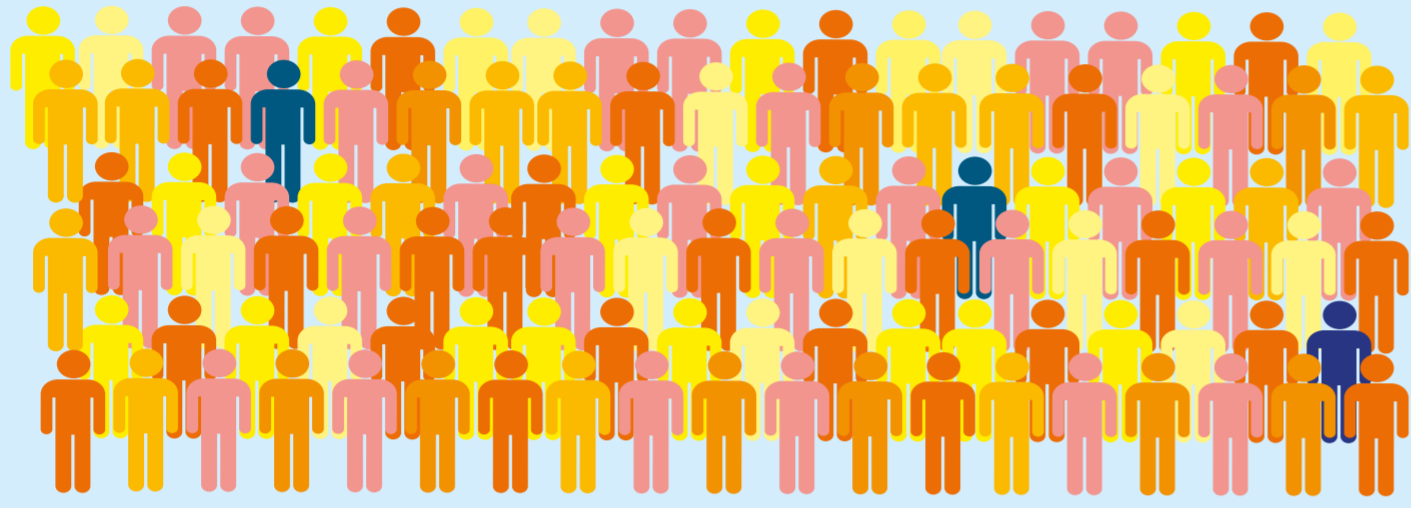


# ภาวะซึมเศร้า มาสู่ไปด้วยกันเถอะ

(Thai version)

อาการซึมเศร้าเป็นปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อย



3% ของผู้ใหญ่ในฮ่องกงมีภาวะซึมเศร้า

อาการซึมเศร้าสามารถรักษาได้  
หากคุณคิดว่าคุณมีภาวะซึมเศร้า:

เมื่อคุณอยู่กับคนที่มีภาวะซึมเศร้า  
คุณสามารถช่วยพวกเขาให้ดีขึ้นได้:



พูดคุยกับคนที่คุณไว้วางใจ  
เกี่ยวกับความรู้สึกของคุณ

การแบ่งปัน

ฟังโดยไม่มีการตัดสิน  
เสนอความช่วยเหลือ



คุณจะดีขึ้น  
ขอความช่วยเหลือ  
จากผู้เชี่ยวชาญ

จิตใจ

คุณสามารถช่วยให้พวกเขา  
ดีขึ้นได้ใจเย็น ๆ



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ  
ทำสิ่งที่คุณมักจะ  
มีความสุขต่อไป

ความเพลิดเพลิน

ดูแลตัวเองให้ดี  
ผ่อนคลายและ  
ทำสิ่งที่คุณมีความสุข



陪我講 SHALL WE TALK



Revised in 2020