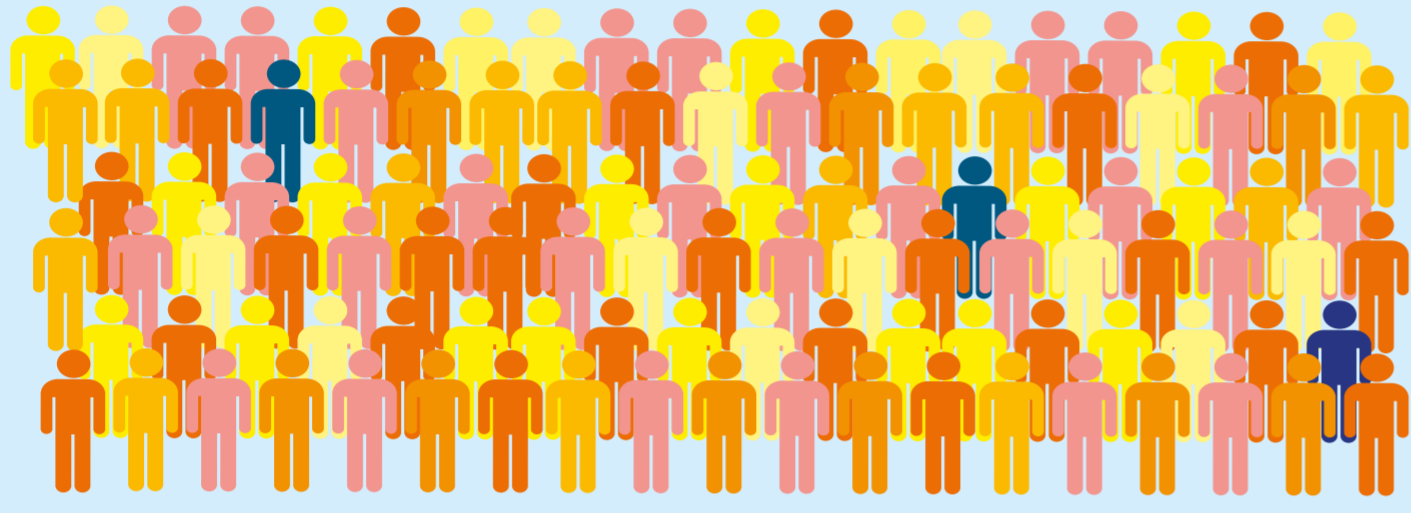


# ڈپریشن اہم ہے آئیے ایک ساتھ کھڑے ہوں

(Urdu version)

## ڈپریشن ایک عمومی صحت کا مسئلہ ہے



ہانگ کانگ میں موجود 3% بالغوں کو ڈپریشن ہے

ڈپریشن کا علاج کیا جا سکتا ہے۔  
اگر آپ کا خیال ہے کہ آپ ڈپریشن میں مبتلا ہیں:

جب آپ ڈپریشن میں مبتلا کسی فرد کے ساتھ رہتے ہیں، تو  
آپ انہیں تندرست ہونے میں مدد کر سکتے ہیں:



کسی سے بات کریں جس پر آپ اپنے  
جذبات سے متعلق اعتماد کرتے ہیں

### اشتراک کرنا

بنا کسی فیصلے کے بات سنیں  
معاونت کی پیشکش کریں



آپ بہتر ہو سکتے ہیں۔  
پیشہ ورانہ مدد طلب کریں

### ذہن

آپ تندرست ہونے میں ان کی مدد کر  
سکتے ہیں۔ تحمل سے کام لیں



باقاعدگی سے ورزش کریں  
وہ کام کرتے رہیں جن سے  
آپ نے ہمیشہ لطف اٹھایا ہے

### لطف اندوزی

اپنا اچھی طرح خیال رکھیں  
پرسکون رہیں اور وہ کام کریں  
جن سے آپ لطف اٹھاتے ہیں



陪我講 SHALL WE TALK



ڈپریشن اہم ہے  
آئیے ایک ساتھ کھڑے ہوں



HP  
衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health

Revised in 2020