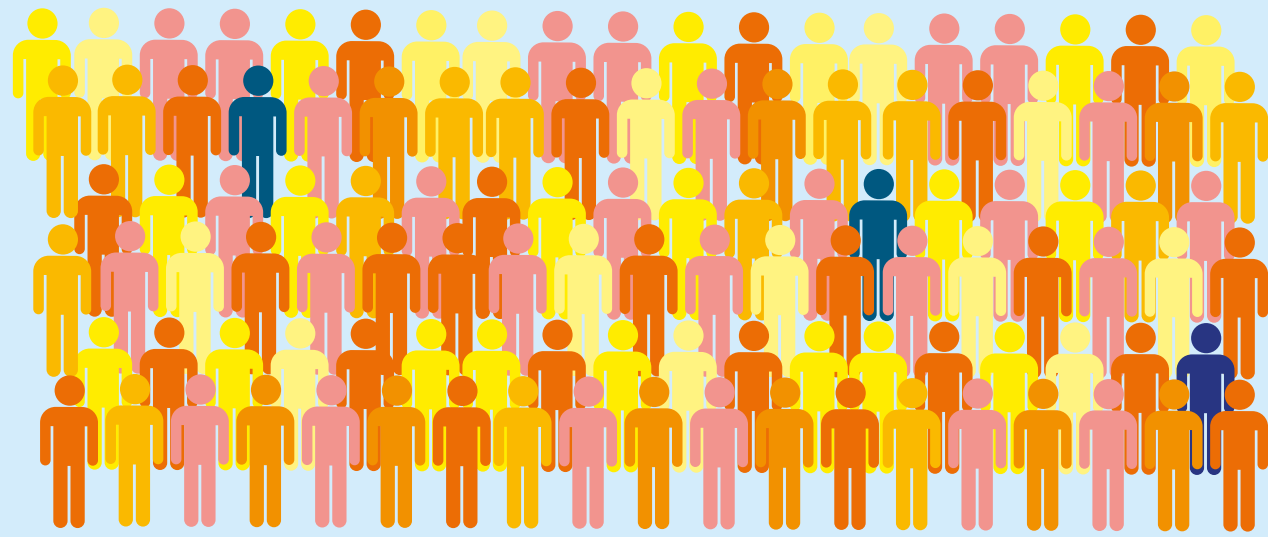


# डिप्रेशन महत्वपूर्ण है

## Depression Matters

डिप्रेशन आम है!  
Depression is common!



डिप्रेशन का इलाज किया जा सकता है।  
यदि आपको लगता है कि आपको डिप्रेशन है:  
Depression can be treated.  
If you think you have depression:

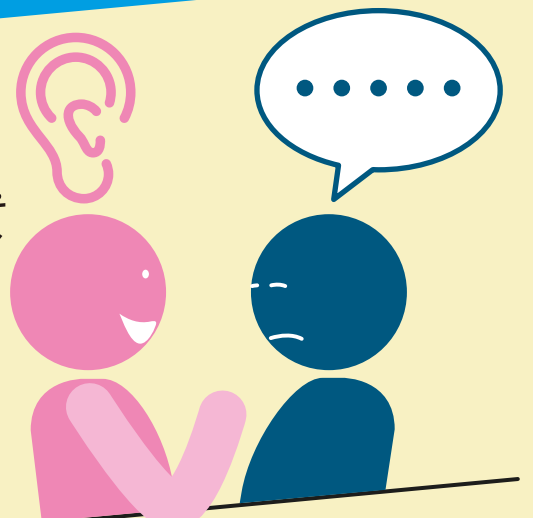
यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहते हैं जिसे डिप्रेशन है, तो  
आप उन्हें निम्नलिखित तरीकों से ठीक होने में मदद कर सकते हैं:  
If you live with someone with depression, you may help them  
recover in the following ways:



अपनी भावनाओं के बारे में किसी विश्वसनीय व्यक्ति से बात करें  
Talk to someone you trust about your feelings

विचारों को साझा करना  
Sharing thoughts

निष्पक्षता से सुनें और समर्थन प्रदान करें  
Listen without judgement and offer support



बेहतर होने के लिए पेशेवर मदद लें  
Seek professional help to get better

सकारात्मक मानसिकता बनाए रखें  
Maintain a positive mindset

उन्हें मदद लेने के लिए और स्वास्थ्य पेशेवरों के निर्देशों का पालन के लिए प्रेरित करें; धैर्य रखें और उन्हें ठीक होने में मदद करें  
Encourage them to seek help and follow the instructions of healthcare professionals; be patient and help them recover



जहां तक संभव हो सके, अपनी दैनिक दिनचर्या बनाए रखें  
Maintain your daily routine as far as possible  
जितना संभव हो, उन गतिविधियों और व्यायामों को करें जिन्हें आप हमेशा से पसंद करते आए हैं  
Do things and exercises you have always enjoyed as much as possible

जीवन का आनंद लें  
Enjoy life

स्वयं की अच्छा ख्याल रखें, आराम करें और अपनी पसंद के कार्य करें, जबकि रोगी का समर्थन और प्रोत्साहन करें  
Take good care of yourself, relax and do things you enjoy while supporting and encouraging the patient



陪我講 SHALL WE TALK

"Shall We Talk"  
वेबसाइट  
"Shall We Talk"  
Website



"Shall We Talk"  
फेसबुक पेज  
"Shall We Talk"  
Facebook Page



"Shall We Talk"  
इंस्टाग्राम पेज  
"Shall We Talk"  
Instagram Page



डिप्रेशन महत्वपूर्ण है  
- डिप्रेशन आम है!



HP  
衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health  
2025 में निर्मित  
Revised in 2025