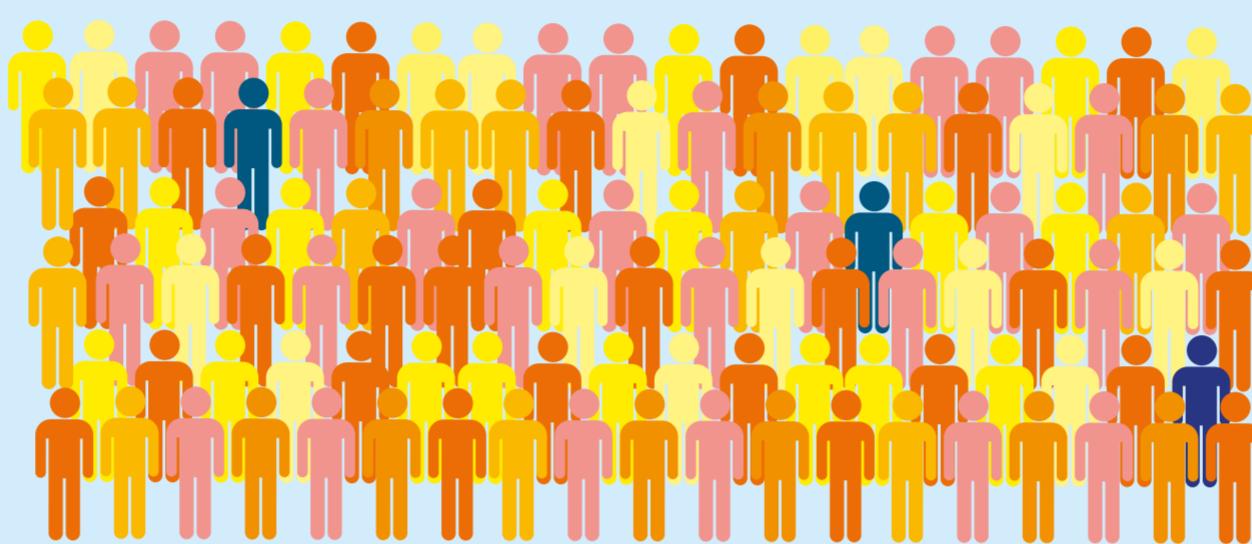


डिप्रेशन महत्वपूर्ण है

Depression Matters

डिप्रेशन आम है!

Depression is common!



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:

विचारों को साझा करना
Sharing thoughts

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

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

सकारात्मक मानसिकता बनाए रखें
Maintain a positive mindset

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

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

जीवन का आनंद लें
Enjoy life

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

स्वयं की अच्छा खाल 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

"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!



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health
2025 में निर्मित
Revised in 2025