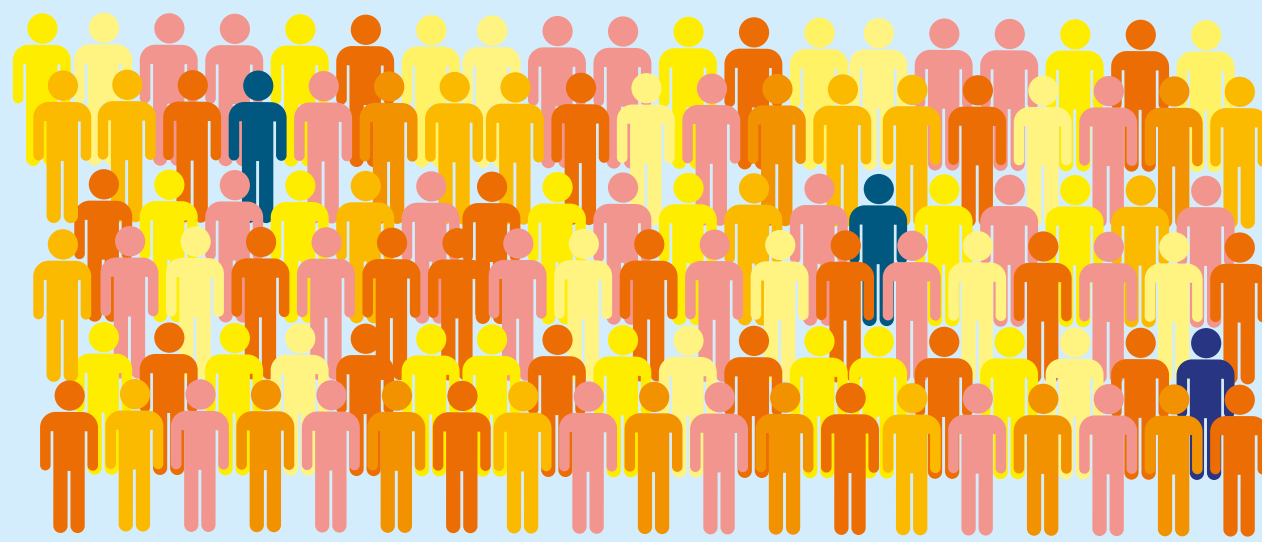


Depresi Penting

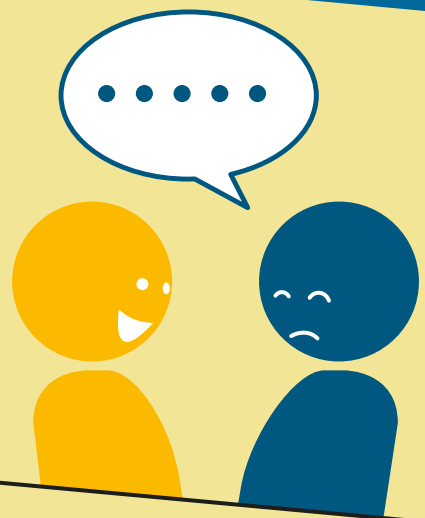
Depression Matters

Depresi adalah hal yang umum!
Depression is common!



Depresi dapat diobati.
Jika Anda berpikir Anda memiliki depresi:
Depression can be treated.
If you think you have depression:

Jika Anda tinggal dengan seseorang yang mengalami depresi, Anda dapat membantu mereka pulih dengan cara berikut:
If you live with someone with depression, you may help them recover in the following ways:



Bicaralah dengan seseorang yang Anda percayai tentang perasaan Anda
Talk to someone you trust about your feelings

Berbagi pikiran
Sharing thoughts

Dengarkan tanpa menghakimi dan tawarkan dukungan
Listen without judgement and offer support



Cari bantuan profesional untuk menjadi lebih baik
Seek professional help to get better

Mempertahankan pola pikir positif
Maintain a positive mindset

Dorong mereka untuk mencari bantuan dan mengikuti instruksi dari profesional kesehatan; bersabar dan bantu mereka pulih
Encourage them to seek help and follow the instructions of healthcare professionals; be patient and help them recover



Pertahankan rutinitas harian Anda sejauh mungkin
Maintain your daily routine as far as possible
Lakukan dan latihan yang selalu Anda nikmati sebanyak mungkin
Do things and exercises you have always enjoyed as much as possible

Nikmati hidup
Enjoy life

Jaga diri Anda baik-baik, rileks dan lakukan hal-hal yang Anda nikmati sambil mendukung dan mendorong pasien
Take good care of yourself, relax and do things you enjoy while supporting and encouraging the patient



陪我講 SHALL WE TALK

Situs Web
"Shall We Talk"
"Shall We Talk"
Website



Halaman Facebook
"Shall We Talk"
"Shall We Talk"
Facebook Page



Halaman Instagram
"Shall We Talk"
"Shall We Talk"
Instagram Page



Depresi Penting -
Depresi adalah hal yang umum!



衛生防護中心
Centre for Health Protection

衛生署
Department of Health
Diproduksi pada tahun 2025
Revised in 2025