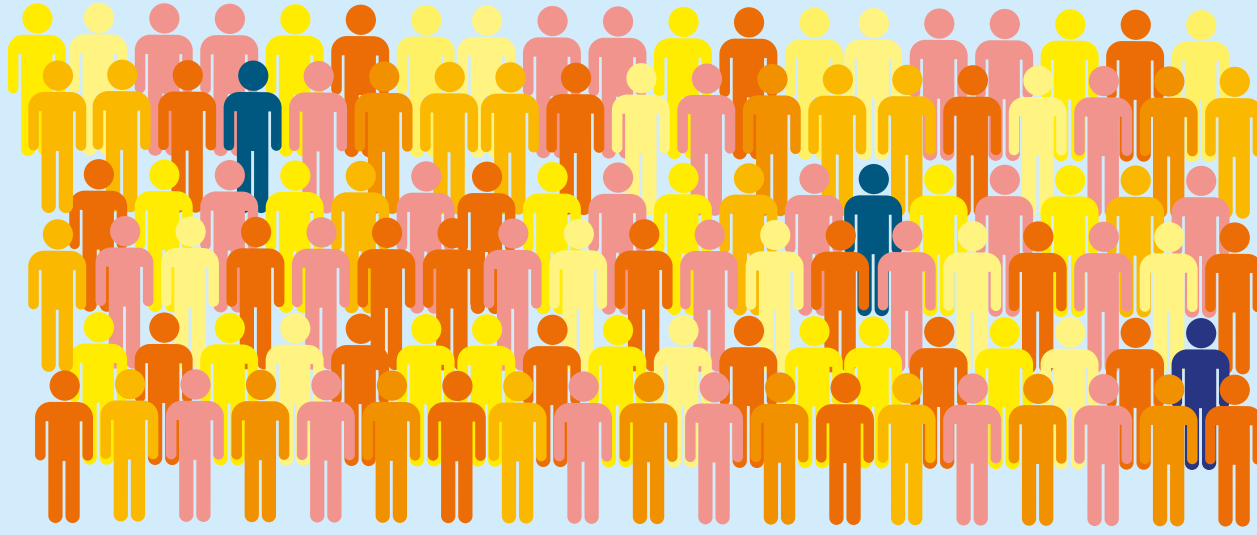


# ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

## Depression Matters

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਆਮ ਹੈ !  
Depression is common!



ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।  
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੈ:  
Depression can be treated.  
If you think you have depression:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ  
ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:  
If you live with someone with depression, you may help  
them recover in the following ways:

ਵਿਚਾਰਾਂ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ  
Sharing thoughts

ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ  
ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ  
Talk to someone you trust about  
your feelings

ਬਿਨਾਂ ਜੱਜਮੈਂਟ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ  
Listen without judgement and offer  
support

ਸਕਾਰਾਤਮਕ  
ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ  
Maintain a  
positive mindset

ਇਲਾਜ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਲਓ  
Seek professional help to get  
better

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ  
ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੇ ਹੁਦਾਇਤਾਂ ਦੀ  
ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ; ਸਬਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ  
ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ  
Encourage them to seek help and  
follow the instructions of healthcare  
professionals; be patient and help  
them recover

ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ  
Enjoy life

ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ ਦਿਨਚਾਰੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ  
Maintain your daily routine as far as  
possible

ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਰੋ,  
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ  
Do things and exercises you have  
always enjoyed as much as possible

ਆਪਣਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਆਰਾਮ ਕਰੋ  
ਅਤੇ ਉਹ ਕੁਝ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ  
ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ  
Take good care of yourself, relax and  
do things you enjoy while supporting  
and encouraging the patient

"Shall We Talk"  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ  
"Shall We Talk"  
Website



"Shall We Talk"  
ਫੇਸਬੁੱਕ ਪੇਜ  
"Shall We Talk"  
Facebook Page



"Shall We Talk"  
ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ ਪੇਜ  
"Shall We Talk"  
Instagram Page



ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ  
- ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਆਮ ਹੈ!



陪我講 SHALL WE TALK

HP  
衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health  
ਉਤਪਾਦਿਤ 2025 ਵਿੱਚ  
Revised in 2025