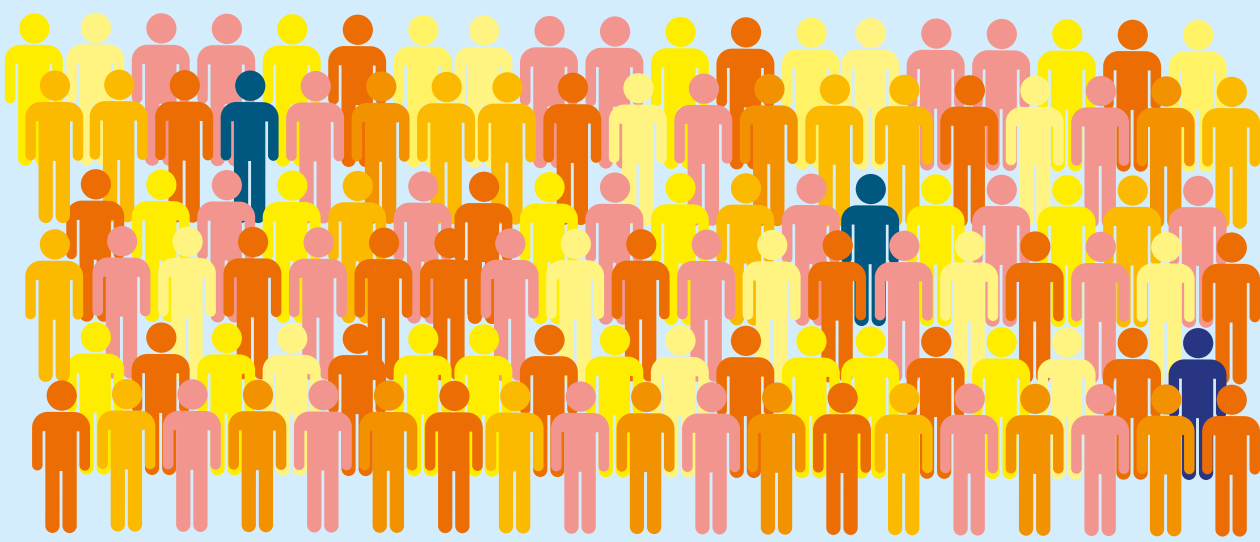


โรคซึมเศร้ามีความสำคัญ

Depression Matters

โรคซึมเศร้าเป็นเรื่องที่พบได้ทั่วไป!
Depression is common!



โรคซึมเศร้าสามารถรักษาได้
หากคุณคิดว่าคุณมีอาการของโรคซึมเศร้า:
Depression can be treated.
If you think you have depression:

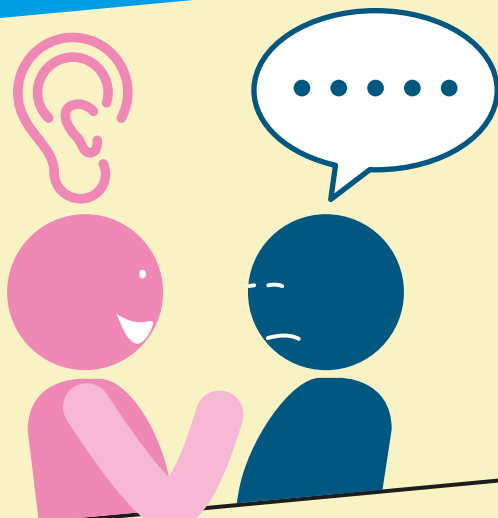
หากคุณอาศัยอยู่กับคนที่มีโรคซึมเศร้า คุณอาจช่วยให้พวกเขาฟื้นตัวด้วยวิธีการดังนี้:
If you live with someone with depression, you may help them recover in the following ways:



พูดคุยกับผู้ที่คุณไว้วางใจเกี่ยวกับความรู้สึกของคุณ
Talk to someone you trust about your feelings

แบ่งปันความคิด
Sharing thoughts

ฟังโดยไม่ตัดสินและให้การสนับสนุน
Listen without judgement and offer support



ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้ดีขึ้น
Seek professional help to get better

รักษาความคิดในเชิงบวก
Maintain a positive mindset

สนับสนุนให้พวกเขาขอความช่วยเหลือและปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ; อดทนและช่วยให้พวกเขาฟื้นตัว
Encourage them to seek help and follow the instructions of healthcare professionals; be patient and help them recover



รักษากิจวัตรประจำวันของคุณให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
Maintain your daily routine as far as possible
ทำกิจกรรมและออกกำลังกายที่คุณเคยสนุกอย่างมากที่สุดเท่าที่จะทำได้
Do things and exercises you have always enjoyed as much as possible

เพลิดเพลินไปกับชีวิต
Enjoy life

ดูแลตัวเองให้ดี ผ่อนคลาย และทำสิ่งที่คุณชื่นชอบ ในขณะที่เดียวกันก็สนับสนุนและให้กำลังใจผู้ป่วย
Take good care of yourself, relax and do things you enjoy while supporting and encouraging the patient

