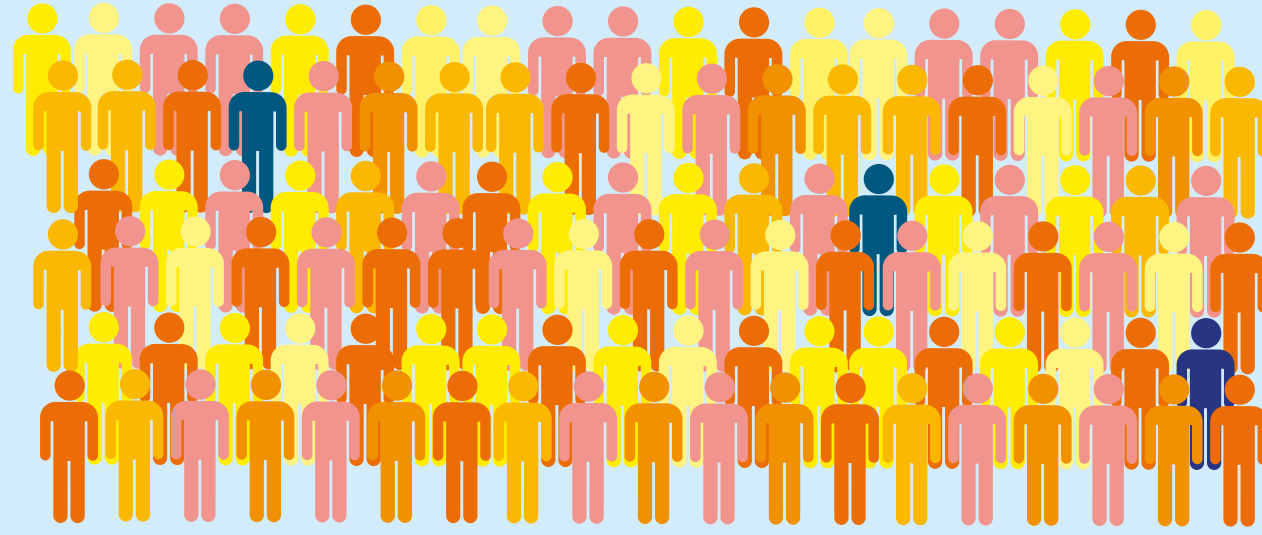


ڈپریشن اہم ہے

Depression Matters

ڈپریشن عام ہے!
Depression is common!



ڈپریشن قابلِ علاج ہے۔
اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو ڈپریشن ہے:
Depression can be treated.
If you think you have depression:

اگر آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ رہتے ہیں جو ڈپریشن کا شکار ہے،
تو آپ ان کی بحالی میں مدد کر سکتے ہیں:
If you live with someone with depression, you may help
them recover in the following ways:

اپنے جذبات کے بارے میں کسی
قابلِ اعتماد شخص سے بات کریں
Talk to someone
you trust about your feelings

خیالات کا اظہار کرنا
Sharing thoughts

بغیر کسی فیصلے کے ان کی بات سنیں اور
معاونت فراہم کریں
Listen without judgement and offer
support

بہتر ہونے کے لیے پیشہ ورانہ مدد
حاصل کریں
Seek professional help to get
better

مثبت سوچ برقرار
رکھیں
Maintain a
positive mindset

انہیں مدد لینے اور طبی ماہرین کی ہدایات
پر عمل کرنے کی ترغیب دیں؛ صبر سے
کام لیں اور ان کی صحت یابی میں مدد
کریں
Encourage them to seek help and
follow the instructions of healthcare
professionals; be patient and help
them recover

جہاں تک ممکن ہو اپنا معمول برقرار رکھیں
Maintain your daily
routine as far as possible
جہاں تک ممکن ہو، وہ کام اور ورزشیں کریں
جن سے آپ ہمیشہ لطف اندوز ہوئے۔
Do things and exercises
you have always enjoyed as much
as possible

زندگی سے لطف اندوز
ہوں
Enjoy life

اپنا بھی خیال رکھیں، آرام کریں اور اپنی
پسندیدہ سرگرمیاں کریں اور اس کے ساتھ
مریض کی مدد اور حوصلہ افزائی کریں
Take good care of yourself, relax and
do things you enjoy while supporting
and encouraging the patient

"Shall We Talk"
ویب سائٹ
"Shall We Talk"
Website



"Shall We Talk"
فیس بک صفحہ
"Shall We Talk"
Facebook Page



"Shall We Talk"
انسٹا گرام صفحہ
"Shall We Talk"
Instagram Page



ڈپریشن اہم ہے
- ڈپریشن عام ہے !



SHALL WE TALK
我講

HP
衛生防護中心
Centre for Health Protection

衛生署
Department of Health
میں تیار کردہ
Revised in 2025