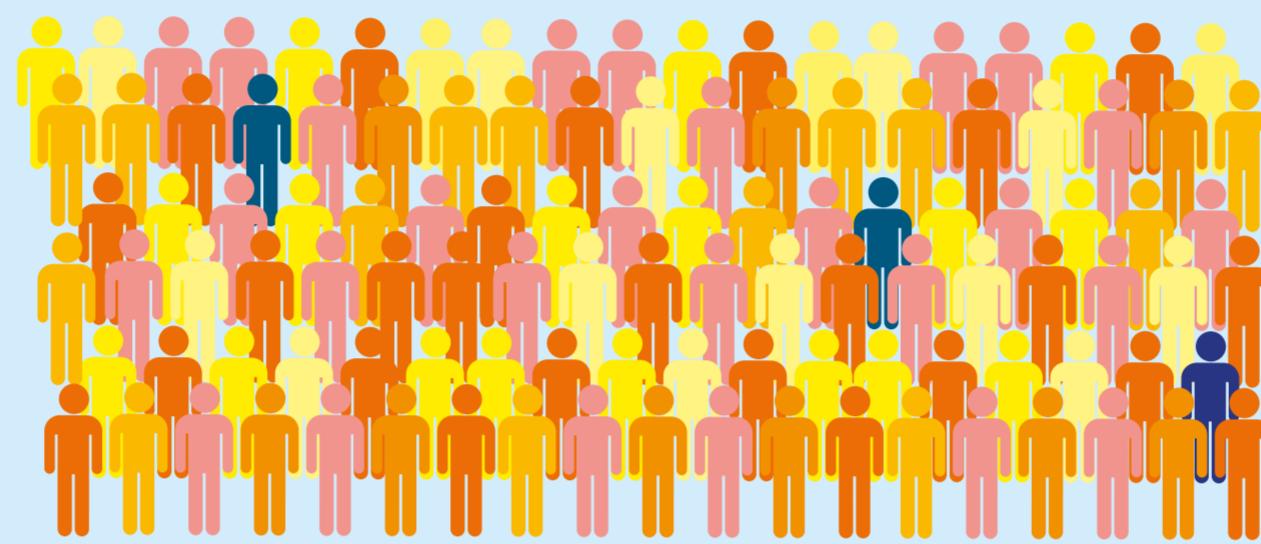


ڈپریشن ایم بے

Depression Matters

ڈپریشن عام ہے!

Depression is common!

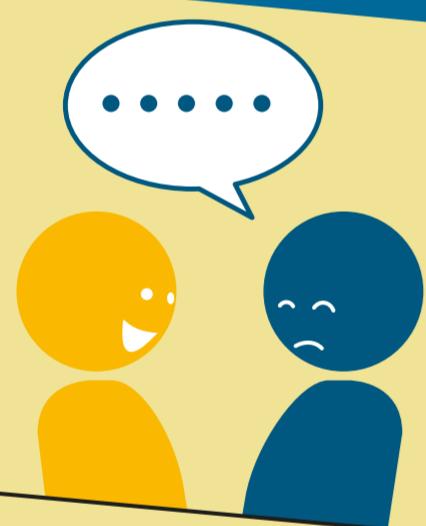


اگر آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ رہتے ہیں جو ڈپریشن کا شکار ہے، تو آپ ان کی بحالی میں مدد کر سکتے ہیں:

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:

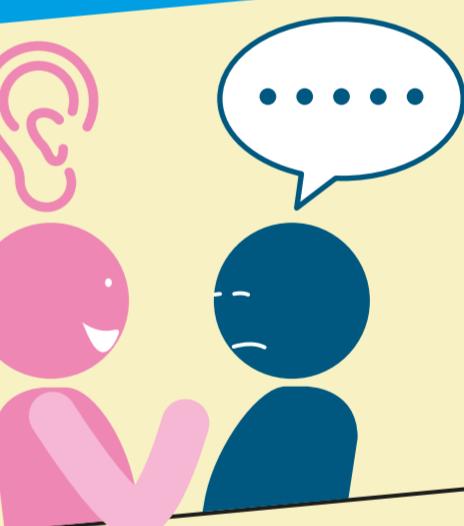
If you live with someone with depression, you may help them recover in the following ways:



اپنے جذبات کے بارے میں کسی قابل 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 و رانہ مدد حاصل کریں
Seek professional help to get better

مثبت سوچ برقرار رکھیں
Maintain a positive mindset

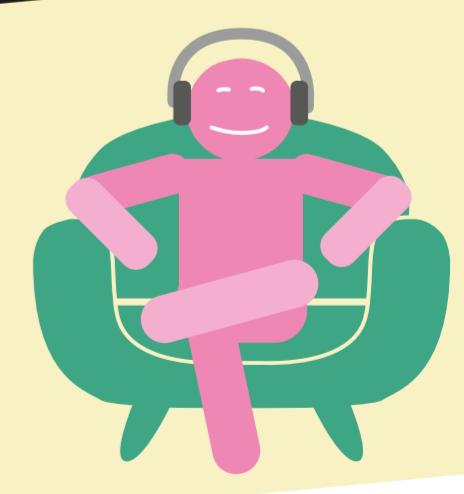
انہیں مدد لینے اور طبی مابرین کی بدایات پر عمل کرنے کی ترغیب دیں؛ صبر سے کام لیں اور ان کی صحت یا بی میں مدد کریں
Encourage them to seek help and follow the instructions of healthcare professionals; be patient and help them recover



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 انداز ہوئے۔
Do things and exercises you have always enjoyed as much as possible

زندگی سے لطف انداز ہوں
Enjoy life

اپنا بھی خیال رکھیں، آرام کریں اور اپنی پسندیدہ سرگرمیاں کریں اور اس کے ساتھ مرضی 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"
وب 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 ایم بے
- ڈپریشن عام ہے !



HP
衛生防護中心
Centre for Health Protection

衛生署
Department of Health
2025 میں تیار کردہ
Revised in 2025