

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

Depression Matters

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ Depression

ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ
Is an illness

ਚਰਿੱਤਰ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਹੀਂ
Not a weakness in character



ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
Can be treated



ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ
Support of carers, friends and family facilitates recovery



ਸਬਰ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
Be patient as recovery takes time

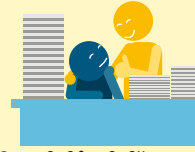
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ If you live with someone with depression

ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ

Sharing thoughts



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



ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ
Help them with their everyday tasks



ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੈਗੂਲਰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ
Remind and help them to maintain regular eating and sleep patterns

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਰੱਖੋ

Maintain a positive mindset



ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
Encourage them to seek professional help



ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਓ
Accompany them to attend medical appointments



ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਿਤ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ
Assist them in taking prescribed medication

ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਵੋ

Enjoy life



ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ
Encourage them to do regular exercise and join social activities



ਆਪਣਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਕੁਝ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੈ
Take good care of yourself, relax and do things you enjoy



ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਹਾਨੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕਲੇ ਨਾ ਛੱਡੋ; ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਮਦਦ ਲੈਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਤਿੱਖੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
If they have thoughts of self-harm, do not leave them alone; seek professional help immediately, and keep them away from medications and sharp objects

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ।



Take good care of yourself while supporting someone with depression.

陪我講 SHALL WE TALK

"Shall We Talk"
ਵੈਬਸਾਈਟ
"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 - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health

ਉਪਰਾਲਾ 2025 ਵਿੱਚ
Revised in 2025