

डिप्रेशन मायने रखता है आइए साथ मिलकर खड़े हों

(Hindi version)



डिप्रेशन



कम से कम 2 हफ्तों तक



लगातार उदासी



सामान्य रूप से आपको
खुशी देनेवाली
गतिविधियों में आपकी
रुचि कम होना



रोज़मर्रा के काम करने में अक्षमता



अन्य लक्षण



ऊर्जा की
कमी



भूख में
बदलाव



ज़्यादा या
कम सोना



ध्यान में कमी/
हिचकिचाहट



चिंता



बेचैनी



अयोग्यता, अपराधबोध
या निराशा की भावना



खुद को नुकसान पहुंचाने या
आत्महत्या के विचार



क्या आपको लगता है आपको डिप्रेशन है

शेयरिंग



जिस पर आप भरोसा करते हों उनसे
अपनी भावनाओं के बारे में बात करें



परिवार और दोस्तों से संपर्क में रहें

समझें



अपनी अपेक्षाओं
को नियमित करें



पेशेवर सलाह मांगें



सही मदद के साथ
आप बेहतर हो सकते हैं

खुशी



वो करते रहें जिसमें
आपको खुशी मिले



अपनी नियमित
खान-पान और सोने
की आदतों पर टिके रहें



नियमित
व्यायाम करें



शराब या
अवैध ड्रग्स
ना लें

यदि आपको आत्मघाती लगता है तो
तुरंत किसी से मदद के लिए संपर्क करें



डिप्रेशन का इलाज हो सकता है। यदि आपको लगता है कि
आपको डिप्रेशन है तो मदद मांगें।

陪我講 SHALL WE TALK

वेबसाइट



फेसबुक



इंस्टाग्राम



क्या आपको लगता है
आपको डिप्रेशन है



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health