

डिप्रेशन महत्वपूर्ण है Depression Matters



कम से कम दो सप्ताह तक का अनुभव



Experience for at least **two weeks**



लगातार उदासी
Persistent sadness



उन गतिविधियों में रुचि खोना
जिनका आप सामान्यतः आनंद
लेते हैं

Loss of interest in activities
that you normally enjoy



दैनिक गतिविधियाँ करने में असमर्थता
Inability to carry out daily activities

अन्य लक्षण



Other symptoms



ऊर्जा की कमी
Loss of energy



भूख में बदलाव
Change in appetite



अनिद्रा या उनींदापन
Insomnia or drowsiness



ध्यान का अवधि में कमी/
अनिर्णयता
Shrinking attention span/
indecisiveness



चिंता
Anxiety



बेचैनी
Restlessness



बेकारपन दोष या निराशा का अनुभव
Feeling of worthlessness, guilt or
hopelessness



स्व- क्षति या आत्महत्या के विचार
Thoughts of self-harm or
suicide



यदि आपको लगता है कि आपको डिप्रेशन है
If you think you have depression

विचारों को साझा करना Sharing thoughts



अपनी भावनाओं के बारे में किसी विश्वस्त
व्यक्ति से बात करें
Talk to someone you trust
about your feelings



परिवार और दोस्तों से संपर्क बनाए
रखें
Keep in contact with family and
friends

सकारात्मक
मानसिकता बनाए रखें

Maintain a positive
mindset



स्वयं की अपेक्षाओं को
समायोजित करें
Adjust self-expectations



बेहतर होने के लिए पेशेवर
मदद लें
Seek professional help
to get better

जीवन का आनंद लें Enjoy life



सम्भव हो सके तक अपनी दैनिक दिनचर्या
बनाए रखें, जैसे कि नियमित खाना और
सोना
Maintain your daily routine as far as
possible, such as eating and
sleeping regularly



जितना संभव हो, उन गतिविधियों और
व्यायामों को करें जिन्हें आप हमेशा से
पसंद करते आए हैं
Do things and exercises you
have always
enjoyed as much as possible

यदि आपको आत्महत्या का ख्याल
आता है, तो तुरंत मदद के लिए किसी
से संपर्क करें

If you feel suicidal, contact
someone for help immediately



डिप्रेशन का इलाज किया जा सकता है। यदि
आपको लगता है कि आपको डिप्रेशन है,
मदद प्राप्त करें।



Depression can be treated. If you
think you have depression, seek help.

"Shall We Talk"
वेबसाइट
"Shall We Talk"
Website



"Shall We Talk"
फेसबुक पेज
"Shall We Talk"
Facebook Page



"Shall We Talk"
इंस्टाग्राम पेज
"Shall We Talk"
Instagram Page



अवसाद महत्वपूर्ण है -
यदि आपको लगता है कि
आपको डिप्रेशन है



HP

衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health