

# Depresi bukan Masalah Sepele

## Mari Kita Bersatu

(Bahasa Indonesia version)



### Depresi



Selama minimal 2 minggu



Kesedihan yang berlarut



Tidak lagi tertarik dengan aktivitas yang biasanya Anda sukai



Tidak dapat melakukan aktivitas harian



### Gejala lainnya



Kehilangan energi



Perubahan nafsu makan



Tidur lebih banyak atau lebih sedikit



Konsentrasi berkurang/keragu-raguan



Kegelisahan



Keresahan



Perasaan tidak berharga, bersalah atau ketidakberdayaan



Pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau bunuh diri



### Jika Anda rasa Anda mengalami depresi

#### Berbagi



Berbicaralah dengan seseorang yang Anda percayai tentang perasaan Anda



Jaga hubungan dengan keluarga dan teman

#### Pikiran



Sesuaikan ekspektasi Anda



Carilah bantuan profesional



Dengan bantuan yang tepat, Anda dapat sembuh

#### Kegembiraan



Kerjakan terus hal yang telah selalu Anda sukai



Pertahankan kebiasaan makan dan tidur yang teratur



Olahraga teratur



Jangan minum atau menggunakan obat terlarang

Jika Anda merasa akan bunuh diri, segera hubungi seseorang untuk memberi bantuan



### Depresi dapat diobati. Jika Anda rasa Anda mengalami depresi, cari bantuan.

陪我講 SHALL WE TALK

Situs web



Facebook



Instagram



Jika Anda rasa Anda mengalami depresi



衛生防護中心  
Centre for Health Protection



衛生署  
Department of Health