(Bahasa Indonesia Version)

Depresi Penting
Depression Matters

Depresi
Depression

Mengalami selama setidaknya **dua minggu**

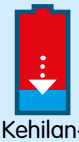
Experience for at least **two weeks**

Kesedihan yang persisten
Persistent sadness

Kehilangan minat dalam aktivitas yang biasanya Anda nikmati
Loss of interest in activities that you normally enjoy

Ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari
Inability to carry out daily activities

Gejala lainnya — Other symptoms



Kehilangan energi
Loss of energy

Perubahan nafsu makan
Change in appetite

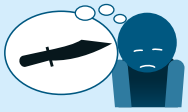
Insomnia atau mengantuk
Insomnia or drowsiness

Rentang perhatian mengecil/Keragu-raguan
Shrinking attention span/indecisiveness

Kecemasan
Anxiety

Gelisah
Restlessness

Perasaan tidak berharga, bersalah, atau putus asa
Feeling of worthlessness, guilt or hopelessness



Pikiran menyakiti diri atau bunuh diri
Thoughts of self-harm or suicide

Jika Anda berpikir Anda memiliki depresi
If you think you have depression

Berbagi pikiran — Sharing thoughts

Bicaralah dengan seseorang yang Anda percayai tentang perasaan Anda
Talk to someone you trust about your feelings

Tetap berhubungan dengan keluarga dan teman
Keep in contact with family and friends

Mempertahankan pola pikir positif — Maintain a positive mindset

Sesuaikan ekspektasi diri
Adjust self-expectations

Cari bantuan profesional untuk menjadi lebih baik
Seek professional help to get better

Nikmati hidup — Enjoy life

Pertahankan rutinitas harian Anda sejauh mungkin, seperti makan dan tidur secara teratur
Maintain your daily routine as far as possible, such as eating and sleeping regularly

Do things and exercises you have always enjoyed as much as possible
Lakukan hal-hal dan latihan yang selalu Anda nikmati semampu mungkin

Jika Anda merasa ingin bunuh diri, hubungi seseorang untuk mendapatkan bantuan segera
If you feel suicidal, contact someone for help immediately

Depresi dapat diobati. Jika Anda berpikir Anda memiliki depresi, cari bantuan.

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

陪我講 SHALL WE TALK

Situs Web "Shall We Talk" "Shall We Talk" Website

Halaman Facebook "Shall We Talk" "Shall We Talk" Facebook Page

Halaman Instagram "Shall We Talk" "Shall We Talk" Instagram Page

"Depresi Penting-Jika Anda berpikir Anda memiliki depresi"

衞生防護中心
Centre for Health Protection

衞生署
Department of Health

Diproduksi pada tahun 2025
Revised in 2025