

डिप्रेसन महत्त्वपूर्ण छ Depression Matters



डिप्रेसन
Depression

कम्तिमा दुई हप्ताको
अनुभव



Experience for at least
two weeks



निरन्तर उदासी
Persistent sadness



सामान्यतया तपाईंले रुचाउने
गतिविधिहरूमा रुचि गुमाउनु
Loss of interest in activities
that you normally enjoy



दैनिक गतिविधिहरू गर्न असमर्थता
Inability to carry out daily activities

अन्य लक्षणहरू



Other symptoms



ऊर्जाको कमी
Loss of energy



भोकमा परिवर्तन
Change in appetite



अनिद्रा वा निद्रापान
Insomnia or drowsiness



ध्यान अवधि घट्नु/ अनिर्णयता
Shrinking attention span/
indecisiveness



चिन्ता
Anxiety



बेचैनी
Restlessness



अयोग्यता, दोष, वा आशाहीनताको भावना
Feeling of worthlessness,
guilt or hopelessness



आफूलाई हानि गर्ने वा आत्महत्या
गर्ने विचारहरू
Thoughts of self-harm
or suicide



यदि तपाईंलाई लाग्छ कि तपाईंलाई डिप्रेसन
छ भने
If you think you have depression

विचारहरू साझा गर्नुहोस्

Sharing thoughts



आफ्ना भावनाहरू बारे विश्वासिलो व्यक्तिसँग
कुरा गर्नुहोस्
Talk to someone you trust
about your feelings



परिवार र साथीहरूसँग सम्पर्कमा
रहनुहोस्
Keep in contact with family
and friends

सकारात्मक सोचाई
राख्नुहोस्

Maintain a positive
mindset



आफ्नो अपेक्षाहरू समायोजन गर्नुहोस्
Adjust self-expectations



निको लागि व्यावसायिक सहयोग
लिनुहोस्
Seek professional help
to get better

जीवनको आनन्द लिनुहोस्

Enjoy life



सम्भव भए सम्म तपाईंको दैनिक दिनचर्या
कायम राख्नुहोस्, जस्तै नियमित रूपमा
खाने र सुत्ने

Maintain your daily routine as far as
possible, such as eating and
sleeping regularly



तपाईंले सधैं आनन्द गर्नुभएको कामहरू
र व्यायामहरू जति सम्भव हुन्छ गर्नुहोस्
Do things and exercises you
have always
enjoyed as much as possible

यदि तपाईंलाई आत्महत्या गर्ने सोच
आयो भने, तुरुन्तै सहयोगको लागि
कसैलाई सम्पर्क गर्नुहोस्

If you feel suicidal, contact
someone for help immediately



डिप्रेसनको उपचार गर्न सकिन्छ। यदि
तपाईंलाई लाग्छ कि तपाईंलाई डिप्रेसन छ,
सहयोग खोज्नुहोस्।



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

陪我講
SHALL WE TALK

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



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



"Shall We Talk"
इन्स्टाग्राम पेज
"Shall We Talk"
Instagram Page



डिप्रेसन महत्त्वपूर्ण छ -
यदि तपाईंलाई लाग्छ कि
तपाईंलाई डिप्रेसन छ भने



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health