

# डिप्रेसन महत्त्वपूर्ण हुन्छ एकसाथ मिलेर उभियौं

(Nepali version)

## डिप्रेसन



कम्तीमा 2 हप्ताका लागि



निरन्तर दुखी हुने



तपाईंले सामान्यतः  
मजा लिने  
क्रियाकलापहरूमा  
रुचि घट्ने

दैनिक क्रियाकलापहरू गर्न  
असामर्थ हुने



### अन्य लक्षणहरू



उर्जामा  
कमी



खाना रुचिमा  
परिवर्तन हुने



थेरै वा कम  
सुत्ने



ध्यान केन्द्रितमा कमी  
आउने/हिचकिचाहट



चिन्ता



व्यग्रता



बेकार, ग्लानी  
वा निराशावादी महसुस हुने



आफैलाई हानी पुर्याउने वा  
आत्महत्याको सोच आउने



## यदि तपाईंलाई लाग्छ कि तपाईंलाई डिप्रेसन छ भने

### साझा गर्ने



आफ्ना भावनाहरू बारे आफूले  
विश्वास गर्ने मानिससँग कुरा गर्नुहोस्



आफ्नो परिवार तथा साथीहरूसँग  
सम्पर्कमा रहिरहनुहोस्

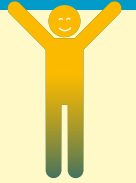
### मस्तिष्क



आफ्ना अपेक्षाहरूलाई  
समायोजन गर्नुहोस्



विशेषज्ञको मद्दत  
लिनुहोस्



सही मद्दतसँगै तपाईंले निको  
भएको महसुस गर्न सक्नुहुन्छ

### रमाइलो



तपाईंलाई सधैं मनपरेका  
कुराहरू गर्न  
जारी राख्नुहोस्



नियमित खानपान  
र सुत्ने बानीहरू  
बसाल्नुहोस्



नियमित रूपमा  
व्यायाम गर्नुहोस्



अवैध लागूऔषध  
नपिउनुहोस् वा  
प्रयोग नगर्नुहोस्

यदि तपाईंलाई आत्महत्या गर्ने विचार  
आएको महसुस हुन्छ भने, मद्दतका लागि कोही  
व्यक्तिलाई तुरुन्तै सम्पर्क गर्नुहोस्



## डिप्रेसनको उपचार गर्न सकिन्छ। तपाईंलाई आफूलाई डिप्रेसन भएको छ भन्ने लाग्छ भने, मद्दत लिनुहोस्।

陪我講 SHALL WE TALK

वेबसाइट



फेसबुक



इन्स्टाग्राम



यदि तपाईंलाई लाग्छ कि  
तपाईंलाई डिप्रेसन छ भने



衛生防護中心  
Centre for Health Protection



衛生署  
Department of Health