# डिप्रेशन महत्त्वपूर्ण छ Depression Matters



डिप्रेशन **Depression** 

कम्तिमा **दुई हप्ताको** अनुभव



Experience for at least two weeks



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



Loss of

energy



Change in

appetite

ऊर्जाको कमी भोकमा परिवर्तन





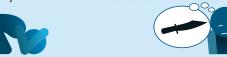


ध्यान अवधि घटन्/ अनिर्णयता Shrinking attention span/ indecisiveness



चिन्ता Anxiety





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 डिप्रेशन

If you think you have depression

# विचारहरू साझा गर्नुहोस



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 सोचाइ राख्नुहोस



आफ्नो अपेक्षाहरू समायोजन गर्नुहोस Adjust self-expectations

# Maintain a positive mindset

Sharing thoughts



निको लागि व्यावसायिक सहयोग लिनुहोस् Seek professional help to get better

# जीवनको आनन्द लिनुहोस

# **Enjoy life**



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

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

यदि तपाईंलाई आत्महत्या गर्ने सोच आयो भने, तुरुन्तै सहयोगको लागि कसैलाई सम्पर्क गर्नुहोस् If you feel suicidal, contact someone for help immediately



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



डिप्रेशनको उपचार गर्न सकिन्छ। यदि तपाईँलाई लाग्छ कि तपाईँलाई डिप्रेशन छ, सहयोग खोजूहोस्।



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



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





