

# ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

## Depression Matters



ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ



Experience for at least **two weeks**



ਲਗਾਤਾਰ ਉਦਾਸੀ  
Persistent sadness



ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਿੱਚ ਘਟਾਓ ਉਹ ਕਾਰਿਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ

Loss of interest in activities that you normally enjoy



ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ  
Inability to carry out daily activities

ਹੋਰ ਲੱਛਣ



Other symptoms



ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਘਾਟ  
Loss of energy



ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ  
Change in appetite



ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਉੱਘਣਾ  
Insomnia or drowsiness



ਧਿਆਨ ਦੀ ਛੋਟੀ ਮਿਆਦ/ਅਣਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ  
Shrinking attention span/indiscreteness



ਫਿਕਰ  
Anxiety



ਬੇਚੈਨੀ  
Restlessness



ਬੇਕਾਰ, ਦੋਸ਼ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ  
Feeling of worthlessness, guilt or hopelessness



ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ  
Thoughts of self-harm or suicide



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੈ  
If you think you have depression

ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ

Sharing thoughts



ਆਪਣੀ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ  
Talk to someone you trust about your feelings



ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ  
Keep in contact with family and friends

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਕਿਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

Maintain a positive mindset



ਸਵੈ-ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ  
Adjust self-expectations



ਸਹਿਤ ਹੋਰਨ ਲਈ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਮਦਦ ਲੈਣ  
Seek professional help to get better

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲਵੋ

Enjoy life



ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਦਿਨਚਰਿਆ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸੌਣਾ  
Maintain your daily routine as far as possible, such as eating and sleeping regularly



ਜਿੰਨੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਉਹ ਕੰਮ ਅਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਨੰਦ ਲਿਆ ਹੈ  
Do things and exercises you have always enjoyed as much as possible

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕੋਲ ਮਦਦ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ  
If you feel suicidal, contact someone for help immediately



ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਵੋ।



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

"Shall We Talk"  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ  
"Shall We Talk"  
Website



"Shall We Talk"  
ਫੇਸਬੁੱਕ ਪੇਜ  
"Shall We Talk"  
Facebook Page



"Shall We Talk"  
ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ ਪੇਜ  
"Shall We Talk"  
Instagram Page



ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ  
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੈ



衛生防護中心  
Centre for Health Protection



衛生署  
Department of Health