

Pansinin ang Depresyon Sama-sama Tayong Tumayo

(Tagalog version)



Depresyon



Sa loob ng hindi bababa sa **2 linggo**



Tuloy-tuloy na kalungkutan



Pagkawala ng interes sa mga gawain na karaniwang nagbibigay sa iyo ng kasiyahan

Kawalan ng kakayahan na gawin ang mga pang-araw-araw na gawain



Iba pang mga sintomas



Kawalan ng lakas



Pagbabago sa gana sa pagkain



Natutulog nang labis o kulang



Nabawasan ang konsentrasyon/ Kahinaan sa pagdedesisyon



Pagkabalisa



Kawalan ng kapanatagan



Damdamin ng kawalan ng halaga, pagkakasala o kawalan ng pag-asa



Nag-iisip na saktan ang sarili o magpatiwakal



Kung sa palagay mo may depresyon ka

Pagbabahagi



Kausapin ang isang tao na pinagkakatiwalaan mo tungkol sa iyong mga nararamdaman



Panatilihin ang kontak sa pamilya at mga kaibigan

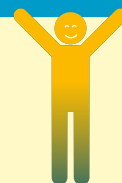
Isip



Isaayos ang iyong mga inaasahan



Humingi ng propesyonal na tulong



Sa tamang tulong, gagaling ka

Kasiyahan



Panatilihin ang mga bagay na palaging nagbibigay sa iyo ng kasiyahan



Panatilihin ang regular na pagkain at pagtulog



Regular na mag-ehersisyo



Huwag uminom ng alak o gumamit ng mga ipinagbabawal na gamot

Kung gusto mong magpatiwakal, kontakin ang isang tao kaagad para sa tulong



Magagamot ang depresyon. Kung sa palagay mo may depresyon ka, humingi ng tulong.

陪我講 SHALL WE TALK



Kung sa palagay mo may depresyon ka

