

ڈپریشن اہم ہے آئیے ایک ساتھ کھڑے ہوں

(Urdu version)

ڈپریشن



کم از کم 2 ہفتوں تک



مستلزل اداسی



سرگرمیوں میں
دلچسپی کھو دینا
جن سے آپ عموماً
لطف اندوز ہوتے ہیں

روزانہ کی سرگرمیاں
انجام دینے میں ناکامی



دیگر علامات



توانائی
کھو دینا



اشتبہاء
میں تبدیلی



کم ارتکاز توجہ/
غیر فیصلہ کن ہونا



زیادہ سونا
یا اس سے کم



تشویش



بے چینی



بے وقعتی کا احساس،
احساس جرم
یا ناامیدی



خود کو نقصان پہنچانے
یا خودکشی کے خیالات

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو ڈپریشن ہے

اشتراک کرنا

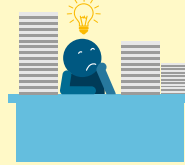


کسی سے بات کریں جن پر
آپ اعتماد کرتے ہیں
اپنے احساسات کے بارے میں



اپنے خاندان اور دوستوں
کے ساتھ رابطے میں رہنا

ذہن



اپنی توقعات کو
مطابق بنائیں



پیشہ ورانہ
مدد طلب کریں



درست مدد کے ساتھ، آپ
بہتر ہو سکتے ہیں

لطف اندوزی



امور انجام دیتے رہیں
جن سے آپ ہمیشہ
لطف انداز ہوتے ہیں



باقاعدگی
سے کھانے
اور سونے
کی عادات اپنائیں



ورزش کریں
باقاعدگی سے



شراب مت پئیں
یا غیر قانونی
منشیات کا
استعمال نہ کریں

اگر آپ کو خودکشی کے خیال آتے
ہیں، تو رابطہ کریں
کسی فرد سے، فوری طور پر



ڈپریشن کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ
لگتا ہے کہ آپ کو ڈپریشن ہے، تلاش کریں
مدد۔

SHALL WE TALK
我講



ویب سائٹ



فیس بک



انسٹاگرام



اگر آپ کو لگتا ہے
کہ آپ کو ڈپریشن ہے



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health