

ڈپریشن اہم ہے

Depression Matters



ڈپریشن
Depression

کم از کم دو ہفتوں تک اس حالت سے گزرنا Experience for at least **two weeks**



مستمل اداسی
Persistent sadness



ان سرگرمیوں میں دلچسپی ختم ہو جانا
جو آپ عام طور پر پسند کرتے ہیں
Loss of interest in activities
that you normally enjoy



روزمرہ کے کام انجام دینے کی صلاحیت نہ ہونا
Inability to carry out daily activities

دیگر علامات



Other symptoms



توانائی کی کمی
Loss of energy



بھوک میں تبدیلی
Change in appetite



بے خوابی یا ضرورت سے زیادہ نیند
Insomnia or drowsiness



توجہ مرکوز کرنے میں دشواری / فیصلہ کرنے میں دقت
Shrinking attention span/ indecisiveness



بے چینی
Anxiety



بے قراری
Restlessness



بے وقعتی، جرم یا ناامیدی کا احساس
Feeling of worthlessness, guilt or hopelessness



خود کو نقصان پہنچانے یا خودکشی کے خیالات
Thoughts of self-harm or suicide



اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو ڈپریشن ہے
If you think you have depression

خیالات کا اظہار کرنا

Sharing thoughts



اپنے جذبات کے بارے میں کسی ایسے شخص سے بات کریں جس پر آپ بھروسہ کرتے ہیں
Talk to someone you trust about your feelings



اپنے خاندان اور دوستوں سے رابطے میں رہیں
Keep in contact with family and friends

مثبت سوچ برقرار رکھیں

Maintain a positive mindset



خود سے وابستہ توقعات کو متوازن رکھیں
Adjust self-expectations



بہتر ہونے کے لیے پیشہ ورانہ مدد حاصل کریں
Seek professional help to get better

زندگی سے لطف اندوز ہوں

Enjoy life



ہر ممکن حد تک اپنے معمول کو برقرار رکھنے کی کوشش کریں، جیسے باقاعدگی سے کھانا کھانا اور سونا
Maintain your daily routine as far as possible, such as eating and sleeping regularly



جہاں تک ممکن ہو، وہ کام اور ورزشیں کریں جن سے آپ ہمیشہ لطف اندوز ہوئے۔
Do things and exercises you have always enjoyed as much as possible

اگر آپ کو خودکشی کے خیالات آ رہے ہیں تو فوراً کسی سے مدد لیں۔

If you feel suicidal, contact someone for help immediately



ڈپریشن قابل علاج ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو ڈپریشن ہے تو مدد حاصل کریں۔



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

"Shall We Talk" ویب سائٹ

"Shall We Talk" Website



"Shall We Talk" فیس بک صفحہ

"Shall We Talk" Facebook Page



"Shall We Talk" انسٹا گرام صفحہ

"Shall We Talk" Instagram Page



ڈپریشن اہم ہے۔ 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