

ڈپریشن اہم ہے

Depression Matters



ڈپریشن
Depression

کم از کم دو ہفتوں تک
اس حالت سے گزنا



Experience for at least
two weeks



مسلسل 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



Loss of
energy



Change in
appetite

توانائی کی کمی

توانائی کی کمی

توانائی کی کمی



بے خوابی یا ضرورت
سے زیادہ نیند

بے خوابی یا ضرورت
سے زیادہ نیند

بے خوابی یا ضرورت
سے زیادہ نیند



تجھ مرکوز کرنے میں دشواری /
فیصلہ کرنے میں دقت
سے زیادہ نیند

تجھ مرکوز کرنے میں دشواری /
فیصلہ کرنے میں دقت
سے زیادہ نیند

تجھ مرکوز کرنے میں دشواری /
فیصلہ کرنے میں دقت
سے زیادہ نیند



بے قبیلی
Anxiety



بے قراری
Restlessness



خود کو نقصان پہنچانے یا خودکشی کے خیالات

Thoughts of self-harm or suicide

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

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



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 بہروسا 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



بہتر ہونے کے لیے پیشہ ورانہ مدد حاصل کریں

Ход سے وابستہ نتوقات کو متوازن رکھیں

Adjust self-expectations



Seek professional help
to get better

زندگی سے لطف انداز ہوں

Enjoy life



بر ممکن حد تک اپنے معمول کو برقرار
رکھنے کی کوشش کریں، جیسے باقاعدگی سے
کھانا کھانا اور سوتا

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



جبکہ تک ممکن ہو، وہ کام اور ورزش
کریں جن سے آپ بیشہ لطف انداز ہونے۔

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

