ڈپریشن اہم ہے

Depression Matters



ڈیریشن **Depression**

اس حالت سے گزرنا



Experience for at least two weeks



مسلسل اداسي 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



بھوک میں تبدیلی توانائی کی کمی

Loss of energy

Change in appetite



بے خوابی یا ضرورت ے زیادہ نیند Insomnia or drowsiness



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



Anxiety





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 بار ؓے میں کسی ایسے ش سے بات کریں جس پر آپ بھروسا کرتے ہیں Talk to someone you trust about your feelings



اپنے خاندان اور دوستوں سے رابطے

Keep in contact with family and friends

مثبت سوچ برقرار رکھیں

Maintain a positive mindset



بہتر ہونے کے لیے پیشہ ورانہ مدد حاصل کریں خود سے وابستہ توقعات کو متوازن رکھیں Seek professional help Adjust self-expectations to get better

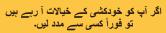
زندگی سے لطف اندوز بوں

Enjoy life



ہر ممکن حد تک اپنے معمول کو برقرار رکھنے کی کوشش کریں، جیسے باقاعدگی سے كهانا كهانا اور سونا

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



If you feel suicidal, contact someone for help immediately



جهاں 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



ڈپریشن قابلِ 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.

陪SHALI 我WEE

و یب سانٹ "Shall We Talk" Website

فبس بُک صفحہ "Shall We Talk" Facebook Page

"Shall We Talk" "Shall We Talk"

"Shall We Talk" Instagram Page

"Shall We Talk""

انسٹا گرام صفحہ

ڈپریشن اہم ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو ڈیریشن ہے





