

डिप्रेशन महत्वपूर्ण है

Depression Matters



डिप्रेशन
Depression

एक बीमारी है
Is an illness

चरित्र की कमजोरी नहीं
Not a weakness in character



इलाज संभव है
Can be treated



देखभाल करने वालों, दोस्तों और परिवारका समर्थन रिकवरी को आसान बनाता है
Support of carers, friends and family facilitates recovery



सहनशील रहें, क्योंकि रिकवरी में समय लगता है
Be patient as recovery takes time



यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहते हैं जिसे डिप्रेशन है
If you live with someone with depression

विचार साझा करें

Sharing thoughts



निष्पक्षता से सुनें और समर्थन प्रदान करें

Listen without judgement and offer support



उनकी दैनिक कार्यों में मदद करें

Help them with their everyday tasks



उन्हें नियमित खाने और सोने के पैटर्न बनाए रखने के लिए याद दिलाएं और मदद करें

Remind and help them to maintain regular eating and sleep patterns

सकारात्मक मानसिकता बनाए रखें

Maintain a positive mindset



उन्हें पेशेवर मदद लेने के लिए प्रेरित करें

Encourage them to seek professional help



मेडिकल अप्पॉइंटमेंट के दौरान उनके साथ जाएं

Accompany them to attend medical appointments



निर्धारित दवाएं लेने में उनकी सहायता करें

Assist them in taking prescribed medication

जीवन का आनंद लें

Enjoy life



उन्हें नियमित व्यायाम और सामाजिक गतिविधियों में सहभागी होने के लिए प्रेरित करें
Encourage them to do regular exercise and join social activities



स्वयं की देखभाल करें, आराम करें और अपनी पसंद के कार्य करें
Take good care of yourself, relax and do things you enjoy



अगर उनके आत्महानि के विचार हैं, तो उन्हें अकेला न छोड़ें; तुरंत पेशेवर मदद लें, और उन्हें दवाओं और धारदार चीजों से दूर रखें

If they have thoughts of self-harm, do not leave them alone; seek professional help immediately, and keep them away from medications and sharp objects

किसी डिप्रेशन के व्यक्ति की सहायता करते समय खुद की देखभाल भी करें।



Take good care of yourself while supporting someone with depression.

陪我講 SHALL WE TALK

"Shall We Talk"
वेबसाइट
"Shall We Talk"
Website



"Shall We Talk"
फेसबुक पेज
"Shall We Talk"
Facebook Page



"Shall We Talk"
इंस्टाग्राम पेज
"Shall We Talk"
Instagram Page



डिप्रेशन महत्वपूर्ण है - यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहते हैं जिसे डिप्रेशन है



衛生防護中心
Centre for Health Protection

衛生署
Department of Health