

डिप्रेशन मायने रखता है आइए साथ मिलकर खड़े हों

(Hindi Version)



डिप्रेशन

एक बीमारी है

चरित्र की
कमजोरी नहीं



इलाज हो सकता है



देखभाल करने वालों, दोस्तों
और परिवार का साथ रिकवरी करने में
मदद करता है



रिकवरी में समय लगता है। धैर्य रखें।



डिप्रेशन के मरीज के साथ रहना

शेयरिंग



बिना राय बनाए सुनें। समर्थन करें



रोज़मर्रा के कामों में उनकी मदद करें



खाने और सोने का नियमित
पैटर्न बनाने में उनकी मदद करें

समझें



पेशेवर मदद लेने के लिए
उन्हें प्रोत्साहित करें



मुलाकातों पर
उनके साथ जाएँ



निर्धारित या प्रिस्क्राइब की हुई
दवाएं लेने में उनकी मदद करें।

खुशी



नियमित व्यायाम और सोशल
गतिविधियों के लिए प्रोत्साहित करें



अपना ध्यान अच्छे से रखें। आराम करें
और वो करें जिसमें आपको खुशी मिले



यदि वे खुद को नुकसान पहुंचाने की सोच रहे हैं तो उन्हें अकेला ना छोड़ें। पेशेवर की मदद मांगें। उनके पास से दवाएं और नुकली चीज़ें हटाएं।



जब आप किसी डिप्रेशन वाले व्यक्ति का ध्यान रख रहे हों,
तो कृपया खुद का भी ध्यान रखें।

陪我講 SHALL WE TALK

