

# Depresi bukan Masalah Sepele Mari Kita Bersatu

(Bahasa Indonesia version)



## Depresi

Sebuah penyakit

Bukan kelemahan karakter



Dapat diobati



Dukungan pengasuh, teman dan keluarga mempermudah pemulihan



Pemulihan perlu waktu.  
Bersabarlah



## Tinggal dengan penderita depresi

### Berbagi



Dengarkan tanpa memberi penilaian.  
Tawarkan dukungan



Bantu tugas keseharian mereka



Bantu mereka mempunyai pola makan dan tidur yang teratur

### Pikiran



Dorong penderita mencari bantuan profesional



Temani penderita ke temu janji



Bantu mereka mengonsumsi obat resep dokter

### Kegembiraan



Anjurkan olahraga teratur dan aktivitas sosial



Rawat diri Anda sendiri dengan baik.  
Rileks dan kerjakan hal yang Anda sukai



Jika mereka berpikir akan menyakiti diri sendiri, jangan biarkan mereka sendirian. Carilah bantuan profesional. Buanglah obat-obatan dan benda tajam dari mereka



Saat mendukung penderita depresi,  
rawat diri Anda juga.

陪我講 SHALL WE TALK

Situs web



Facebook



Instagram



Tinggal dengan penderita depresi



衛生防護中心  
Centre for Health Protection



衛生署  
Department of Health