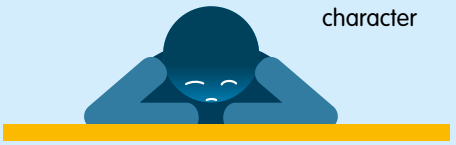
(Bahasa Indonesia Version)

Depresi Penting
Depression Matters

Depresi
Depression

Adalah penyakit
Is an illness

Bukan kelemahan karakter
Not a weakness in character



Dapat diobati
Can be treated

Dukungan dari pengasuh, teman, dan keluarga memfasilitasi pemulihan
Support of carers, friends and family facilitates recovery

Bersabar karena pemulihan memerlukan waktu
Be patient as recovery takes time

Jika Anda tinggal bersama seseorang yang mengalami depresi
If you live with someone with depression

Berbagi pikiran — Sharing thoughts

Dengarkan tanpa menghakimi dan tawarkan dukungan
Listen without judgement and offer support

Bantu mereka dengan tugas sehari-hari mereka
Help them with their everyday tasks

Ingatkan dan bantu mereka mempertahankan pola makan dan tidur yang teratur
Remind and help them to maintain regular eating and sleep patterns

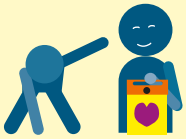
Mempertahankan pola pikir positif — Maintain a positive mindset

Dorong mereka untuk mencari bantuan profesional
Encourage them to seek professional help

Temani mereka untuk menghadiri janji temu medis
Accompany them to attend medical appointments

Bantu mereka dalam mengonsumsi obat yang diresepkan
Assist them in taking prescribed medicatior

Nikmati hidup — Enjoy life



Dorong mereka untuk berolahraga secara teratur dan bergabung dalam aktivitas sosial
Encourage them to do regular exercise and join social activities

Jaga diri Anda baik-baik, rileks, dan lakukan hal-hal yang Anda nikmati
Take good care of yourself,relax and do things you enjoy

Jika mereka memiliki pikiran untuk melukai diri sendiri, jangan biarkan mereka sendirian; segera cari bantuan profesional, dan jauhkan mereka dari obat-obatan dan benda tajam

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

Jaga diri Anda baik-baik saat mendukung seseorang dengan depresi.

Take good care of yourself while supporting someone with depression.

陪 SHALL 我 WE 講 TALK

Situs Web "Shall We Talk" "Shall We Talk" Website

Halaman Facebook "Shall We Talk" "Shall We Talk" Facebook Page

Halaman Instagram "Shall We Talk" "Shall We Talk" Instagram Page

Depresi Penting -Jika Anda tinggal bersama seseorang yang mengalami depresi

衞生防護中心
Centre for Health Protection

衞生署
Department of Health

Diproduksi pada tahun 2025
Revised in 2025