

# डिप्रेसन महत्त्वपूर्ण हुन्छ एकसाथ मिलेर उभियौं

(Nepali version)



## डिप्रेसन

बिमारी

गुण होइन  
कमजोरी



उपचार गर्न सकिन्छ



स्याहारकर्ता, साथी तथा परिवारको सहायताले  
स्वास्थ्यलाभमा मद्दत मिल्छ



स्वास्थ्यलाभका लागि समय लाग्छ।  
धैर्यवान बन्नुहोस्



## डिप्रेसन भएको व्यक्तिसँगै बस्दा

### साझा गर्ने



धारणा नराखिकन सुन्नुहोस्।  
सहायता गर्नुहोस्



उहाँहरूलाई दैनिक कार्य गर्न  
मद्दत गर्नुहोस्



नियमित खानपान र निद्रा समय  
मिलाउन उहाँहरूलाई मद्दत गर्नुहोस्

### मस्तिष्क



उहाँहरूलाई पेशेवरको मद्दत  
लिन प्रोत्साहन गर्नुहोस्



अपोइन्टमेन्टमा जाँदा  
उहाँहरूको साथमा जानुहोस्



निर्धारित औषधिको सेवन गर्न  
उहाँहरूलाई मद्दत गर्नुहोस्

### रमाइलो



नियमित व्यायाम र सामाजिक क्रियाकलापहरूका  
लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस्



आफ्नो राम्रो ख्याल राख्नुहोस्।  
शान्त हुनुहोस् र आफूलाई मनपर्ने कुरा गर्नुहोस्



यदि उहाँहरूले आफूलाई हानी पुर्याउने बारेमा सोचिरहनुभएको छ भने,  
उहाँहरूलाई एकलै नछोडनुहोस्। पेशेवरसँग मद्दत लिनुहोस्। उहाँहरूको  
पहुँचबाट औषधि र धारिला वस्तुहरू हटाउनुहोस्



तपाईंले डिप्रेसन भएको मानिसको  
स्याहार गर्दा, कृपया आफ्नो पनि  
ख्याल राख्नुहोस्।

陪我講 SHALL WE TALK



वेबसाइट



फेसबुक



इन्स्टाग्राम



डिप्रेसन भएको  
व्यक्तिसँगै बस्दा

HP  
衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health