

डिप्रेसन महत्त्वपूर्ण छ Depression Matters



डिप्रेसन
Depression

एक रोग हो
Is an illness

चरित्रको कमजोरी होइन
Not a weakness in character



उपचार गर्न सकिन्छ
Can be treated



हेरचाहकर्ताहरू, साथीहरू र परिवारको सहयोगले निको हुनलाई सहज बनाउँछ
Support of carers, friends and family facilitates recovery



धैर्य राख्नुहोस् किनभने निको हुन समय लाग्छ
Be patient as recovery takes time



यदि तपाईं डिप्रेसन भएको कसैसँग बस्नुहुन्छ भने
If you live with someone with depression

विचारहरू साझा गर्नुहोस्

Sharing thoughts



कुनै पनि निर्णय नगरी सुन्नुहोस् र समर्थन प्रस्ताव गर्नुहोस्
Listen without judgement and offer support



उनीहरूको दैनिक कार्यहरूमा सहयोग गर्नुहोस्
Help them with their everyday tasks



उनीहरूलाई नियमित खाने र सुत्नको बानी कायम राख्न सम्झाउनुहोस् र मद्दत गर्नुहोस्
Remind and help them to maintain regular eating and sleep patterns

सकारात्मक सोच कायम राख्नुहोस्

Maintain a positive mindset



उनीहरूलाई पेशेवर मद्दत खोज्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्
Encourage them to seek professional help



मेडिकल अपोइन्टमेन्टसमा सँगै जान साथ दिनुहोस्
Accompany them to attend medical appointments



तिनीहरूलाई निर्धारित औषधि लिन सहयोग गर्नुहोस्
Assist them in taking prescribed medication

जीवनको आनन्द लिनुहोस्

Enjoy life



उनीहरूलाई नियमित व्यायाम र सामाजिक गतिविधिहरूमा सहभागी हुन प्रोत्साहित गर्नुहोस्
Encourage them to do regular exercise and join social activities



आफ्नो राम्रो ख्याल राख्नुहोस्, आराम गर्नुहोस् र आफूलाई रमाइलो लाग्ने कुराहरू गर्नुहोस्
Take good care of yourself, relax and do things you enjoy



यदि उनीहरू आत्मघाती विचार गर्छन् भने, उनीहरूलाई एकलै नछोड्नुहोस्; तुरुन्तै पेशेवर मद्दत खोज्नुहोस्, तथा उनीहरूलाई औषधि र धारिलो सामानहरूबाट टाढा राख्नुहोस्
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

डिप्रेसन भएको कसैलाई सहयोग गर्दा आफ्नो ख्याल गर्नुहोस्।



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"
इन्स्टाग्राम पेज
"Shall We Talk"
Instagram Page



डिप्रेसन महत्त्वपूर्ण छ - यदि तपाईं डिप्रेसन भएको कसैसँग बस्नुहुन्छ भने



HP
衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health