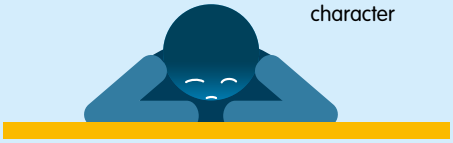
(Tagalog Version)

Mahalaga ang Depresyon
Depression Matters

Depresyon
Depression

Ay isang sakit
Is an illness

Hindi isang kahinaan sa karakter
Not a weakness in character



Maaaring gamutin
Can be treated

Ang suporta ng mga tagapag-alaga, kaibigan, at pamilya ay nagpapadali sa paggaling
Support of carers, friends and family facilitates recovery

Magkaroon ka ng pasensya dahil ang paggaling ay nangangailangan ng panahon
Be patient as recovery takes time

Kung ikaw ay nakatira sa isang taong may depresyon
If you live with someone with depression

Pagbabahagi ng mga kaisipan / Sharing thoughts

Makinig nang walang paghusga at magbigay ng suporta
Listen without judgement and offer support

Tulungan sila sa kanilang mga pang-araw-araw na gawain
Help them with their everyday tasks

Paalalahanan at tulungan silang mapanatili ang regular na pagkain at pagtulog
Remind and help them to maintain regular eating and sleep patterns

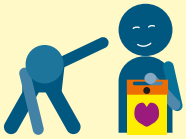
Panatilihin ang positibong pag-iisip / Maintain a positive mindset

Hikayatin silang humingi ng tulong mula sa propesyonal
Encourage them to seek professional help

Samahan sila sa kanilang medikal na mga appointment
Accompany them to attend medical appointments

Tulungan sila sa pag-inom ng iniresetang gamot
Accompany them to attend medical appointments

Magsaya sa buhay / Enjoy life



Hikayatin silang mag-ehersisyo nang regular at sumali sa mga gawaing panlipunan
Encourage them to do regular exercise and join social activities

Alagaan mabuti ang sarili, mag-relaks at gawin ang mga bagay na iyong kinagigiliwan
Take good care of yourself,relax and do things you enjoy

Kung mayroon silang mga naiisip na manakit sa sarili, huwag silang iiwan mag-isa; agad na humingi ng propesyonal na tulong, at ilayo sila sa mga gamot at matutulis na bagay

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

Mag-ingat ng mabuti sa iyong sarili habang sumusuporta sa isang taong may depresyon.

Take good care of yourself while supporting someone with depression.

陪我講 SHALL WE TALK

Website na "Shall We Talk" "Shall We Talk" Website

"Shall We Talk" Facebook page "Shall We Talk" Facebook Page

"Shall We Talk" Instagram page "Shall We Talk" Instagram Page

Mahalaga ang Depresyon - Kung ikaw ay nakatira sa isang taong may depresyon

衞生防護中心
Centre for Health Protection

衞生署
Department of Health

Gawa noong 2025
Revised in 2025