

# Pansinin ang Depresyon Sama-sama Tayong Tumayo

(Tagalog version)

## Depresyon

Isang sakit

Hindi kahinaan ng pagkatao



Magagamot



Suporta ng mga nag-aalaga, kaibigan at pamilya ay nagpapadali sa paggaling



Matagal ang paggaling. Maging matiyaga



## Namumuhay kasama ang isang tao na may depresyon

### Pagbabahagi



Makinig nang walang paghatol. Mag-alok ng suporta



Tulungan sila sa mga pang-araw-araw na gawain



Tulungan sila na magkaroon ng regular na pagkain at pagtulog

### Isip



Himukin sila na humingi ng propesyonal na tulong

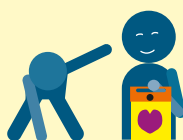


Samahan sila sa mga tipanan



Tulungan sila na uminom ng iniresetang gamot

### Kasiyahan



Himukin na regular na mag-ehersisyo at mga panlipunang gawain



Alagaan ang iyong sarili. Magrelaks at gawin ang mga bagay na nagbibigay sa iyo ng kasiyahan



Kung nag-iisip sila na saktan ang sarili nila, huwag silang iwanang mag-isa. Humingi ng propesyonal na tulong. Alisin ang mga gamot at matatalas na bagay sa kanila



## Kapag sinusupportahan mo ang isang tao na may depresyon, alagaan mo rin ang iyong sarili.

陪我講 SHALL WE TALK



Namumuhay kasama ang isang tao na may depresyon

