

ภาวะซึมเศร้า มาสู้ไปด้วยกันเถอะ

(Thai version)



ภาวะซึมเศร้า

ความเจ็บป่วย

ไม่ใช่ลักษณะ
ความอ่อนแอ



สามารถรักษาได้



การสนับสนุนของผู้ดูแล เพื่อนและครอบครัว
ช่วยในการรักษาฟื้นฟู



การรักษาต้องใช้เวลา ใจเย็น ๆ



อยู่กับคนที่มีภาวะซึมเศร้า

การแบ่งปัน



ฟังโดยไม่มีการตัดสิน
เสนอความช่วยเหลือ



ช่วยพวกเขาในการทำงานที่ทำทุกวัน



ช่วยให้พวกเขามีรูปแบบการรับ
ประทานอาหารและนอนหลับที่สม่ำเสมอ

จิตใจ



กระตุ้นให้พวกเขาขอความ
ช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ



ไปเป็นเพื่อนตามนัดหมาย



ช่วยให้พวกเขากินยาตามที่กำหนด

ความเพลิดเพลิน



ส่งเสริมให้ออกกำลังกาย
และทำกิจกรรมทางสังคมอยู่เสมอ



ดูแลตัวเองให้ดี
ผ่อนคลายและทำสิ่งที่คุณมีความสุข



หากพวกเขากำลังคิดเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเอง อย่าปล่อยให้พวกเขา
อยู่คนเดียว ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ เก็บยาและ
ของมีคมให้พ้นมือพวกเขา



เมื่อคุณให้ความช่วยเหลือ
คนที่มีภาวะซึมเศร้า โปรดดูแล
ตัวเองด้วย