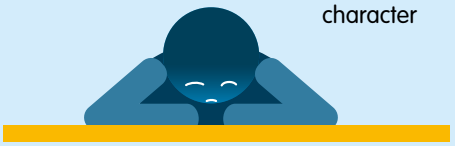
(Urdu Version)

ڈپریشن اہم ہے
Depression Matters

ڈپریشن
Depression

کرداری کی کمزوری نہیں ہے
Not a weakness in character

ایک بیماری ہے
Is an illness



قابل علاج ہے
Can be treated

دیکھ بھال کرنے والوں، دوستوں اور خاندان کی معاونت سے صحت یابی میں مدد ملتی ہے
Support of carers, friends and family facilitates recovery

صبر کریں، کیونکہ صحت یابی میں وقت لگتا ہے
Be patient as recovery takes time

اگر آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ رہتے ہیں جو ڈپریشن کا شکار ہے
If you live with someone with depression

خیالات کا اظہار کرنا Sharing thoughts

بغیر کسی فیصلے کے ان کی بات سنیں اور انہیں معاونت فراہم کریں
Listen without judgement and offer support

ان کے روزمرہ کے کاموں میں مدد کریں
Help them with their everyday tasks

یاد دلائیں اور انہیں باقاعدہ کھانے اور نیند کے معمولات برقرار رکھنے میں مدد دیں
Remind and help them to maintain regular eating and sleep patterns

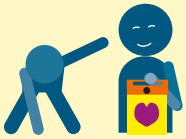
مثبت سوچ برقرار رکھیں Maintain a positive mindset

انہیں پیشہ ورانہ مدد حاصل کرنے کی ترغیب دیں
Encourage them to seek professional help

ان کے ساتھ طبی معائنوں پر جائیں
Accompany them to attend medical appointments

تجویز کردہ ادویات لینے میں ان کی مدد کریں
Assist them in taking prescribed medicatior

زندگی سے لطف اندوز ہوں Enjoy life



انہیں باقاعدہ ورزش اور سماجی سرگرمیوں میں شرکت کی ترغیب دیں
Encourage them to do regular exercise and join social activities

اپنا بھی خیال رکھیں، آرام کریں اور اپنی پسندیدہ سرگرمیاں کریں
Take good care of yourself,relax and do things you enjoy

اگر انہیں خود کو نقصان پہنچانے کے خیالات آ رہے ہوں تو انہیں اکیلا نہ چھوڑیں؛ فوری طور پر پیشہ ورانہ مدد حاصل کریں اور انہیں دوائیوں اور تیز دھار اشیاء سے دور رکھیں۔

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

کسی ڈپریشن کے شکار فرد کی مدد کرتے ہوئے اپنا بھی خیال رکھیں۔

Take good care of yourself while supporting someone with depression.

陪我講 SHALL WE TALK

"Shall We Talk" Website
"Shall We Talk" ویب سائٹ

"Shall We Talk" Facebook Page
"Shall We Talk" فیس بک صفحہ

"Shall We Talk" Instagram Page
"Shall We Talk" انسٹا گرام صفحہ

ڈپریشن اہم ہے - اگر آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ رہتے ہیں جو ڈپریشن کا شکار ہے

衞生防護中心
Centre for Health Protection

衞生署
Department of Health

Revised in 2025
2025 میں نظر کردہ