

ڈپریشن اہم ہے آئیے ایک ساتھ کھڑے ہوں

(Urdu version)

ڈپریشن

ایک کردار نہیں ہے
ایک بیماری
کمزوری



علاج کیا جا سکتا ہے



کیئرینرز، دوستوں اور خاندان
کی معاونت سے
بحالی میں سہولت دیتی ہے



بازیابی میں وقت لگتا
ہے۔ تحمل سے کام لیں

ڈپریشن میں مبتلا فرد کے ساتھ رہنا

اشتراک کرنا



بنا کسی فیصلے کے بات سنیں
معاونت کی پیشکش کریں



ہر روز ان کی مدد کریں
ٹاسک/کام



انہیں باقاعدگی سے کھانے اور سونے
کے طور طریقے میں مدد کریں

نہیں



پیشہ ورانہ مدد حاصل کرنے کے
لئے ان کی حوصلہ افزائی کریں



تقریبوں میں ان
کے ہمراہ جائیں



انہیں تجویز کردہ دوا
لینے میں مدد کریں

لطف اندوزی



باقاعدہ ورزش اور سماجی سر
گرمیوں کی حوصلہ افزائی کریں



اپنا اچھی طرح خیال رکھیں
آرام اور وہ کام کریں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں



اگر وہ خود کو نقصان کے بارے میں سوچ رہے ہیں، تو انہیں اکیلا نہ چھوڑیں
ہو گی۔ پیشہ ورانہ مدد طلب کریں۔ ادویات ہٹا دیں اور ان کے قریب سے
نوکیلی اشیاء



جب آپ ڈپریشن میں مبتلا کسی
فرد کی مدد کرتے ہیں، تو براہ کرم
اپنا بھی خیال رکھیں۔