



基督教聯合那打素社康服務

UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

South Asia Health Support Program

Hindi Version

पिछले 2 हफ्तों में क्या आपको

दिन के अधिकांश समय उदासी महसूस होती है

रुचि में कमी

वजन में कमी

सो नहीं सकते या ज्यादा सो रहे हैं

ध्यान केंद्रित नहीं कर सकते

शक्ति में कमी

नाकाबिल होने की भावना

आत्महत्या करने के बारे में बारंबार सोचना

पुरुषों की तुलना में महिलाएँ अधिक

किसी एक की क्षमता को बहुत अधिक मात्रा में दुर्बल करना

यदि आप चार या ज्यादा लक्षणों से पीड़ित हैं, तो चिकित्सीय परामर्श के लिए जाएं

पूरे दुनिया में लगभग 121 मिलियन लोग इससे प्रभावित हैं

सामान्य मानसिक विकार

उदासी

सुझावः

नियमित रूप से शारीरिक व्यायाम करें (२-३ बार/ हफ्ता, कम से कम ३० मिनट के लिए)

बोलचाल करने के कौशलता और परिवार के सदस्यों से मेलजोल करने के साधन को सुधारें

अगर परेशानी महसूस कर रहे हो तो, मदद मांगें

दूसरों के साथ सामाजिक संपर्क कायम रखें, सामाजिक गतिविधियों में भाग लें

बाधाओं का सामना करते समय, मदद मांगें



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

Tel: 23443019

www.ucn.org.hk
www.ucn-emhealth.org

Source: Department of Health Hong Kong