

## Depression Awareness

Depression is a very common issue and it is **nothing to be ashamed of**.

There is also an **increased risk** of depression in **women**. However, it can affect both men and women.



One major cause of depression is stress. Here are some ideas to reduce stress:

- Yoga
- Meditation
- Prayer
- Exercise
- Eating healthy
- Talking to friends/family
- Doing activities you enjoy

### **Symptoms of Depression:**

- Mood swings or sadness
- Not being able to sleep
- Excessive hunger or loss of appetite
- Restlessness
- Crying
- Weight gain or weight loss
- Suicidal Thoughts



**Everything you say at this clinic will be kept confidential to honor your privacy.**

**We support all patients with dignity.**

If you or a loved one has any symptoms of depression, please seek help!

Please talk to friends, family and a doctor.

There are many resources for depression:

- Therapy
- Medication

**Talking to someone is very important!**

## Depression Awareness

ڈپریشن ایک بہت عام مسئلہ ہے اور شرم کی کوئی چیز نہیں ہے۔ خواتین میں ڈپریشن کا بھی زیادہ خطرہ ہے۔ تاہم، یہ مرد اور عورت دونوں پر اثر انداز کر سکتا ہے۔



ڈپریشن کا ایک بڑا سبب کشیدگی ہے۔ کشیدگی کو کم کرنے کے لئے کچھ خیالات ہیں:

- یوگا
- نماز
- ورزش
- صحت مند کھانے
- دوستوں / خاندان سے گفتگو
- آپ کو لطف اندوز کرنے والی سرگرمیاں

ڈپریشن کے علامات:

- موڈ جھگڑا یا اداس
- سونے کے قابل نہیں
- بھوک کی زیادہ سے زیادہ بھوک یا نقصان
- بے معنی
- رو رہا ہے
- وزن یا وزن میں کمی
- خودکش خیالات



اس کلینک میں جو کچھ بھی آپ کہتے ہیں وہ آپ کی رازداری کا احترام کرنے کے لئے خفیہ رکھا جائے گا۔

ہم وقار کے ساتھ تمام مریضوں کی حمایت کرتے ہیں۔

اگر آپ یا کسی سے محبت کرتے ہیں تو ڈپریشن کے کوئی علامات ہیں، برائے مہربانی مدد طلب کریں! دوستوں، خاندان اور ڈاکٹر سے بات کریں۔ ڈپریشن کیلئے بہت سے وسائل موجود ہیں:

- تھراپی
- ادویات

کسی سے بات کرنا بہت ضروری ہے!

## Depression Awareness

उदासी या निराशा एक बहुत आम समस्या है और इस पर वार्तालाप करने में कोई लज्जा नहीं होनी चाहिए



उदासी का एक प्रमुख कारण तनाव है। तनाव कम करने के उपाय:

- योगा
- पूजा
- व्यायाम
- संतुलित भोजन
- परिवार और दोस्तों से बात करना

मिहलाओं में यह समस्या ज़्यादा होती है पर पुरुषों में भी यह समस्या पाई जाती है



अगर आपको उदासी के लक्षण नज़र आते हैं तो तुरंत परिवार, दोस्त या डॉक्टर से बात करें

इस बारे में बात करना बहुत ज़रूरी है

### उदासी के लक्षण

- दुखी रहना
- नौद ना आना
- भूख ना लगना
- बेचैनी
- बार बार रोना
- वज़न बढ़ना या घटना
- आत्महत्या की सोचना

इस क्लिनिक में आप जो कुछ भी कहते हैं उसे आपकी गोपनीयता का सम्मान करने के लिए गोपनीय रखा जाएगा।

हम सभी मरीजों का सम्मान करते हैं।

## Depression Awareness

મંદી એ ખૂબ સામાન્ય મુદ્દો છે અને તે શરમજનક નથી. સ્ત્રીઓમાં ડિપ્રેશનનું જોખમ પણ વધુ છે. જો કે, તે પુરુષો અને સ્ત્રીઓ બંને અસર કરી શકે છે



ડિપ્રેશનનું એક મુખ્ય કારણ તણાવ છે તણાવ ઘટાડવા માટેના કેટલાક વિચારો અહીં છે:

- યોગા
- પ્રાર્થના
- કસરત
- તંદુરસ્ત ખોરાક
- મિત્રો / કુટુંબ સાથે વાતચીત
- તમે જે પ્રવૃત્તિઓનો આનંદ લેશો

### મંદીના લક્ષણો:

- મૂડ સ્વિંગ અથવા ઉદાસી
- સૂવા માટે સમર્થ નથી
- અતિશય ભૂખ અથવા ભૂખ ના નુકશાન
- બેચેની
- રડવું
- વજનમાં વધારો અથવા વજનમાં ઘટાડો
- આત્મઘાતી વિચારો



આ ક્લિનિકમાં તમે કહો છો તે બધું તમારી ગોપનીયતાને માન આપવા માટે ગુપ્ત રાખવામાં આવશે.

અમે તમામ દર્દીઓને ગૌરવ સાથે આપોર્ટ કરીએ છીએ

જો તમે અથવા પ્રિયજનના કોઈ ડિપ્રેસનનાં કોઈ લક્ષણો હોય તો કૃપા કરીને મદદ મેળવો! મિત્રો, પરિવાર અને ડૉક્ટર સાથે વાત કરો.

ડિપ્રેશન માટે ઘણા સ્ત્રોતો છે:

- થેરપી
- દવા

**કોઈને વાત કરવી ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે!**