



基督教聯合那打素社康服務
UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

South Asia Health Support Program

Urdu Version

پچھلے دو ہفتوں میں آپ نے محسوس کیا

دن میں زیادہ تر اداس محسوس کرنا

دلچسپی کم ہونا

وزن میں کمی

نیند نہ آنا یا زیادہ سونا

توجہ نہ دے سکتا

توانائی میں کمی

بیکاری کا احساس

اکثر بیکاری کا احساس

دنیا بھر کے لوگوں میں
121 ملین لوگ متاثر ہیں

مردوں سے زیادہ خواتین

عام ذہنی بیماریاں

اگر آپ مسلسل 2 ہفتوں کے لئے مندرجہ بالا علامات میں سے چار یا زیادہ میں
متلا ہیں تو
طبی مشورہ حاصل کریں

آپ کی صلاحیت
میں کافی خرابی

ڈپریشن

تجاویزات

باقاعدہ جسمانی
ورزشیں
(2-3 بار / ہفتہ،
کم از کم 30 منٹ)

خاندان کے ارکان کے ساتھ بات
چیت کی مہارت اور
نمٹنے کے وسائل کو بہتر بنائیں

اگر پریشان لگ رہے ہیں
، تو دوسروں کو
بتانے کی کوشش کریں

سماجی تعلقات برقرار رکھیں
دوسروں کے ساتھ سماجی سرگرمیوں میں
شامل ہوں

مشکلات سے نمٹنے وقت
دوسروں سے مدد طلب کریں



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