



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

South Asia Health Support Program

Punjabi Version

ਪਿਛਲੇ **2 ਹਫ਼ਤੇ** ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ...

ਜਿਆਦਾ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਖੀ ਮਿਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
ਰੁਚੀ ਘੱਟੀ ਹੈ
ਭਾਰ ਘੱਟਿਆ ਹੈ
ਸੈਂ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਂਦੇ ਹੋ
ਧਿਆਨ ਨਾ ਲਗਣਾ
ਤਾਕਤ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ
ਨਿਕੰਮਾ ਮਿਹਸੂਸ ਕਰਨਾ
ਮੁੜ ਮੁੜ ਆਤਮ ਜਤਿਆਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ **ਚਾਰ ਜਾਂ ਵੱਧ** ਦੁੱਖ ਸਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ
ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਿਓ

ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਔਰਤਾਂ

ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ
ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ
ਕਮਜ਼ੋਰੀ

ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ 121 ਮਿਲੀਅਨ
ਲੋਕ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ

ਆਮ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ

ਸੁਝਾਅ:

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ (2-3
ਵਾਰ / ਹਫ਼ਤੇ, ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30
ਮਿੰਟ)

ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ
ਨਾਲ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਰੋਤ
ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ

ਜੇਕਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ
ਮਿਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ
ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ
ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖੋ,
ਸਮਾਜਿਕ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ

ਜਦ ਵੀ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾਲ
ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਦਦ
ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ



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