

A What to look out for in a friend with depression

**যেই বন্ধু বিষন্নতায়
ভোগে তার কি কি চিহ্ন
লক্ষ্য করা উচিত**

A1 Loss of appetite

ক্ষুদা কমে

যাওয়া

A2 Body aches

শরীরের

ব্যথা

A3 Insomnia

वृत्ति

A4 Irritability

वि.वि. डि

A5 Anger

राग

A6 Loss of weight

ওজন কমে

যাওয়া

A7 Tiredness

आरि

A8 Withdrawn

প্রত্যাহার

বোধ করা

A9 Feeling sad all the time

सबसमय

दुःखित थाका

A10 Hopelessness

2011

B Ways to prevent depression or help someone with depression

**বিষন্ন ব্যক্তিকে
সাহায্য করার উপায়।**

B1 Talk to a friend

**ବନ୍ଧୁକୃପ ଆଥେ
୨**

କଥା ବଲୁନା।

B2 Call a helpline

হেল্পলাইনে
ফোন করুন।

B3 Exercise regularly

নিয়মিত ব্যায়াম

করুন।

B4 Pray

प्रार्थना करुन।

B5 Get enough sunshine

নিয়মিত রোঁদে

যাঁন।

B6 Think of joyful moments

সুখের সময়গুলোকে

মনে করুন।

B7 Breathe deeply

গভীর নিঃশ্বাস

নিঃশ্বাস।

B8 Meditate

গভীরভাবে

প্রার্থনা করুন।

B9 Eat healthily

স্বাস্থ্যকর খাবার

খান।

B10 Tell a doctor

ডাঙাৰকে সব

কথা বলুন।

C Causes of depression

বিষয়তঃ

কাৰনগুলো

C1 Online scams

অনলাইনে

ধোকা খাওয়া

C2 Family problems

पारिवारिक

समस्या

C3 Sickness

बसुता

C4 Loneliness

একাকি

C5 Uncertainty about the future

অনিশ্চিত
ভবিষ্যতের
দুঃশ্চিন্তা

C6 Prolonged Isolation

लक्ष्मी अक्षय

एका थाका।

C7 Alcohol

मानक

C8 Accident

दुर्घटना

C9 Bullying

মানসিকভাবে
অত্যাচারিত হওয়া

C10 Financial problems

आर्थिक

समस्या