

A What to look out for in a friend with depression

**மனச்சோர்வுள்ள
நண்பரிடம் என்ன
கவனிக்க வேண்டும்**

A1 Loss of appetite

பசியிழம்பு

A2 Body aches

உடல்

வலிகள்

A3 Insomnia

தூக்கமின்மை

A4 Irritability

எரிச்சல்

A5 Anger

கேடாயம்

A6 Loss of weight

எடை

இழப்பு

A7 Tiredness

சோர்வு

A8 Withdrawn

மற்றவர்களுடன்

பழகாமல்

தனித்து இருத்தல்

A9 Feeling sad all the time

எல்லா
நேரத்திலும்
சோகமாக
இருத்தல்

A10 Hopelessness

நம்பிக்கையை
தன்மை

B Ways to prevent depression or help someone with depression

**மன அழுத்தத்தைத்
தடுப்பதற்கான வழிகள்
அல்லது மனச்சோர்வு
உள்ள ஒருவருக்கு
உதவுவதற்கான வழிகள்**

B1 Talk to a friend

நண்பருடன்

பேசுங்கள்

B2 Call a helpline

ஒரு
வெறல்ப்தலைனை
அழைக்கவும்

B3 Exercise regularly

**தவறாமல்
உடற்பயிற்சி
செய்யுங்கள்**

B4 Pray

ஜெபியுங்கள்

B5 Get enough sunshine

தூரிய ஒளிக்கு

வெளியே

செல்லுங்கள்

B6 Think of joyful moments

மகிழ்ச்சியான
தருணங்களைப்
பற்றி சிந்தியுங்கள்

B7 Breathe deeply

**ஆழமாக
சுவாசிக்கவும்**

B8 Meditate

தியானியுங்கள்

B9 Eat healthily

**ஆரோக்கியமாக
சாப்பிடுங்கள்**

B10 Tell a doctor

ஓரு

மருத்துவரிடம்

சொல்லுங்கள்

C Causes of depression

**மனச்சோர்வுக்கான
காரணங்கள்**

C1 Online scams

இணையதள
மோசடிகள்

C2 Family problems

குடும்ப பிரச்சினைகள்

C3 Sickness

நோய்

C4 Loneliness

தனிமை

C5 Uncertainty about the future

எதிர்காலம் குறித்த
நிச்சயமற்ற
தன்மை

C6 Prolonged Isolation

நீடித்த

தனிமை

C7 Alcohol

மதுபானம்

C8 Accident

வியத்தது

C9 Bullying

கொடுமைப்

படுத்துதல்

C10 Financial problems

பொருளாதார
சிக்கல்