



ARE YOU
DEPRESSED?
ADAKAH ANDA MENGALAMI
KEMURUNGAN?
您是否患有**忧郁症?**

Tick the appropriate box if you have had the following symptom(s) for **1 week or more**

Tandakan di kotak berkenaan jika anda mengalami simptom-simptom berikut selama **1 minggu atau lebih**.

如您在一星期或以上拥有以下所列之症状, 请在格子上画勾

Feeling sad almost everyday

Rasa sedih hampir sepanjang hari

每一天都感觉悲伤

Loss of interest in activities you normally enjoy

Hilang minat pada aktiviti yang digemari sebelum ini

对平日喜欢的活动失去兴趣

Loss of weight despite normal diet or increase in weight

Kehilangan berat badan walaupun mengamalkan

diet yang sama atau meningkat berat badan

饮食正常但体重依然下降或剧增

Loss or increase in appetite

Hilang atau bertambah selera makan

失去或增加胃口

Poor sleep or sleeping too much

Tidak nyenyak tidur atau terlebih tidur

睡眠不足或睡眠过多

Restlessness or lethargy

Penat atau lesu 坐立不安或嗜睡

Low energy levels

Tidak bertenaga 低精力水平

Feeling useless or always wrong

Rasa tidak berguna atau sentiasa rasa bersalah

感觉没用或经常发生错误

Poor concentration

Sukar memberi tumpuan

无法集中精神

Thinking of dying or wanting to harm yourself

Rasa ingin mati atau ingin mencederakan diri sendiri

有死亡或自残的想法

If you have ticked **3 or more** of the above symptoms you may be suffering from Depression

Jika anda menanda **3 atau lebih** simptom-simptom tersenarai di atas, anda mungkin mengalami Kemurungan

如果您面对三项或更多以上的症状, 您可能面对忧郁症的问题。

Please seek help from a doctor urgently as this condition is treatable

Dapatkan bantuan segera dari doctor anda kerana keadaan ini boleh dirawat

请即刻寻求医生的帮助, 因为此症状是可以治疗的

Disclaimer: This is a NON-profitable project to increase the awareness of Psychiatric Services in Malaysia. This is NOT a diagnostic tool. Penolak tuntutan: Projek ini tidak berlandaskan keuntungan yang bertujuan untuk meningkatkan tahap kesedaran perkhidmatan psikiatri di Malaysia. Ini bukan kaedah diagnosis.

声明: 这是一项增加马来西亚精神病学服务意识的非营利活动。这不是一套诊断的工具。

A programme by
Sebuah program anjuran 活动主办单位

Supported by
Di sokong oleh 赞助单位



Malaysian Psychiatric Association

