

抑郁行动计划



我的重要联系人： 家长、看护人、PCP、治疗师、邻居、老师、朋友！

请马上都存入您的手机中！对着此计划拍摄一张照片！

联系人	白天电话	夜间电话	电子邮件地址
姓名：			
姓名：			
姓名：			
PCP：			
治疗师：			
紧急联系人：			



国家防自杀生命热线： 1-800-273-TALK (en Español: 1-888-628-9454)

危机短信热线：发送“HOME”至 741-741

如何使用本计划：

一切正常 继续当前的计划	<p>绿色区域：能够控制的抑郁症状 → 该做些什么？</p> <p>您感觉不错，在学校和工作中一切正常，与家人和同事们的关系融洽。</p> <p>个人目标：</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 继续当前的计划： 治疗？PCP 门诊？药物？ ● 自我看护：是否需要更多关注这些领域？ <ul style="list-style-type: none"> - 睡眠 - 娱乐 - 节食 - 活动 - 锻炼 ● 继续向两个目标努力
注意 需要接触并重新评估	<p>黄色区域：抑郁症状未缓解 → 该做些什么？</p> <p>您感觉不好，并正在经历以下至少 3 项，并且您并未伤害自己，希望自己死了，思考或计划自杀：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 缺少睡眠 ● 精力水平低（疲劳） ● 感觉迟缓或激动 ● 几乎提不起兴趣或快乐 ● 丧失注意力 ● 重新出现此前已有所改善的症状 ● 罪孽深重或一文不值 ● 食欲变化 ● 造成压力的新触发事件 <p>联系（与家长、治疗师、PCP、紧急联系人、学校顾问或热线）并说：我需要帮助！到能为您提供支持的人身边去，并与您的护理团队一起规划接下来的步骤。</p>
危险 需要立即寻求帮助	<p>红色区域：危险 → 该做些什么？</p> <p>您已经深陷超过 3 种上述症状，且/或您现在正在考虑自杀：希望您已经死了，觉得家里没有您会更好，计划尝试自杀，此前曾尝试过自杀。</p> <p>立即寻求帮助： 有很多人爱你！请立即致电上述联系人！请在您的手机中记下电话和短信热线的号码！</p>