

우울증 행동 계획



**나의 중요한 연락처:** 부모, 간병인, PCP, 치료사, 이웃, 교사, 친구!

지금 휴대폰에 모두 입력하십시오! 이 계획의 사진을 찍으십시오!

연락처	주간 전화	야간 전화	이메일 주소
이름:			
이름:			
이름:			
PCP:			
치료사:			
비상 연락처:			



전국 자살예방 핫라인: 1-800-273-TALK (en Español: 1-888-628-9454)

위기 텍스트 라인: 741-741로 "HOME" 문자 메시지

이 계획 이용 방법:

<p><b>GO</b> 현재 계획 계속</p>	<p><b>그린 존: 우울증 증상이 통제되고 있음</b> → 할 일은?</p> <p>당신은 기분이 좋고, 학교와 직장에서 잘 해나가고 있으며, 집에서 동료들과도 사이가 좋습니다.</p> <p><b>개인적인 목표:</b></p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p>	<p>• 현재 계획 계속: 치료법? PCP 방문? 약물?</p> <p>• 자가 관리: 이 영역에 더 집중해야 하나요? - 수면                   - 즐거움 - 다이어트           - 활동 - 운동</p> <p>• 두 가지 목표를 계속 진행</p>
<p><b>주의</b> 연락을 취하고 다시 평가</p>	<p><b>옐로우 존: 우울증 증상에 차도가 없음</b> → 할 일은?</p> <p>당신은 기분이 좋지 않고, 다음 중 적어도 3가지를 경험하고 있으며, <b>자해를 하지 않음, 스스로 죽었으면 좋겠다고 생각함, 자살을 생각하거나 계획하고 있음:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 수면 부족</li> <li>• 활력 수준 저하(피로감)</li> <li>• 느리거나 초조한 느낌</li> <li>• 관심사나 즐거움이 없음</li> <li>• 집중력 저하</li> <li>• 이전에 개선된 증상이 재발됨</li> <li>• 죄책감이나 살 가치가 없다는 느낌</li> <li>• 식욕 변화</li> <li>• 새로운 사건으로 스트레스가 촉발됨</li> </ul>	<p><b>연락을 취하고</b>(부모, 치료사, PCP, 비상 연락처, 학교 카운슬러 또는 핫라인에) 다음과 같이 이야기하십시오. <b>도움이 필요해요!</b> 도움을 주는 사람에게 가까이 다가가고, 돌봐주는 팀과 함께 다음 단계를 계획하십시오.</p>
<p><b>위험</b> 즉시 도움 받기</p>	<p><b>레드 존: 위험</b> → 할 일은?</p> <p>위의 증상 중 3가지 이상으로 인해 정말 우울합니다. <b>그리고/또는 지금 자살에 대해 생각하고 있습니다.</b> 스스로 죽었으면 좋겠다고 생각함, 가족이 더 나아질 것 같음, 자살 시도를 계획하고 있음, 이전에 자살을 시도한 적이 있음.</p>	<p><b>즉시 도움 받기:</b> 당신은 사랑받고 있습니다! 위 연락처로 지금 즉시 전화하십시오! 전화번호와 문자 메시지 핫라인 번호는 휴대폰에 있음을 기억하십시오!</p>