

KẾ HOẠCH HÀNH ĐỘNG CHỐNG TRẦM CẢM



Người liên lạc quan trọng của tôi: cha mẹ, người chăm sóc, bác sĩ PCP, chuyên gia trị liệu, hàng xóm, giáo viên, bạn bè!

Đưa ngay tất cả vào điện thoại của quý vị! Chụp ảnh lại kế hoạch này!

Liên lạc	Điện thoại ban ngày	Điện thoại buổi tối	Địa chỉ email
Tên:			
Tên:			
Tên:			
PCP:			
Chuyên gia trị liệu:			
Liên lạc khẩn cấp:			



Đường Dây Nóng Phòng Ngừa Tự Tử Quốc Gia: 1-800-273-TALK

(en Español: 1-888-628-9454)

Đường Dây Nhắn Tin về Khủng Hoảng: Nhắn tin “HOME” về số 741-741

Cách sử dụng chương trình này:

BẮT ĐẦU Tiếp tục chương trình hiện tại	<p>Vùng Xanh: các triệu chứng trầm cảm được kiểm soát → Cần phải làm gì?</p> <p>Quý vị đang cảm thấy thoải mái, hoạt động tốt ở trường và nơi làm việc, tận hưởng các mối quan hệ ở nhà và với bạn bè đồng trang lứa.</p> <p>Mục tiêu cá nhân:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiếp tục chương trình hiện tại: Liệu pháp? Thăm khám PCP? Thuốc điều trị? • Tự chăm sóc: Các lĩnh vực này có cần tập trung hơn nữa không? <ul style="list-style-type: none"> – Giấc ngủ – Vui vẻ – Chế độ ăn – Hoạt động – Tập luyện • Tiếp tục tiến triển cho hai mục tiêu 										
THẬN TRỌNG Tiếp cận và đánh giá lại	<p>Vùng Vàng: các triệu chứng trầm cảm KHÔNG thuyên giảm → Cần phải làm gì?</p> <p>Quý vị cũng không cảm thấy thoải mái, gặp phải ít nhất 3 điều sau đây và quý vị KHÔNG làm tổn hại chính mình, không ước gì quý vị đã chết, không nghĩ về hoặc lên kế hoạch tự sát:</p> <table border="0"> <tr> <td><input type="checkbox"/> Mất ngủ</td> <td><input type="checkbox"/> Tái phát các triệu chứng đã được cải thiện trước đó</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Không còn sinh lực (mệt mỏi)</td> <td><input type="checkbox"/> Thấy tội lỗi hoặc vô giá trị</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Cảm giác chậm chạp hoặc kích động</td> <td><input type="checkbox"/> Thay đổi cảm giác thèm ăn</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Không còn quan tâm hoặc vui vẻ nhiều</td> <td><input type="checkbox"/> Sự kiện mới tác động đang gây đau khổ</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Mất khả năng tập trung</td> <td></td> </tr> </table> <p>LIÊN HỆ (với phụ huynh, chuyên gia trị liệu, bác sĩ PCP, người liên lạc khẩn cấp, cố vấn học đường hoặc đường dây nóng) và nói: TÔI CẦN TRỢ GIÚP! Đến gặp ai đó là người hỗ trợ và cùng lập kế hoạch các bước tiếp theo với đội ngũ chăm sóc của quý vị.</p>	<input type="checkbox"/> Mất ngủ	<input type="checkbox"/> Tái phát các triệu chứng đã được cải thiện trước đó	<input type="checkbox"/> Không còn sinh lực (mệt mỏi)	<input type="checkbox"/> Thấy tội lỗi hoặc vô giá trị	<input type="checkbox"/> Cảm giác chậm chạp hoặc kích động	<input type="checkbox"/> Thay đổi cảm giác thèm ăn	<input type="checkbox"/> Không còn quan tâm hoặc vui vẻ nhiều	<input type="checkbox"/> Sự kiện mới tác động đang gây đau khổ	<input type="checkbox"/> Mất khả năng tập trung	
<input type="checkbox"/> Mất ngủ	<input type="checkbox"/> Tái phát các triệu chứng đã được cải thiện trước đó										
<input type="checkbox"/> Không còn sinh lực (mệt mỏi)	<input type="checkbox"/> Thấy tội lỗi hoặc vô giá trị										
<input type="checkbox"/> Cảm giác chậm chạp hoặc kích động	<input type="checkbox"/> Thay đổi cảm giác thèm ăn										
<input type="checkbox"/> Không còn quan tâm hoặc vui vẻ nhiều	<input type="checkbox"/> Sự kiện mới tác động đang gây đau khổ										
<input type="checkbox"/> Mất khả năng tập trung											
NGUY HIỂM Nhận trợ giúp ngay lập tức	<p>Vùng Đỏ: NGUY HIỂM → Cần phải làm gì?</p> <p>Quý vị đang thực sự suy sụp với hơn 3 triệu chứng trên VÀ/HOẶC quý vị đang nghĩ đến việc tự tử: ước gì mình đã chết, cảm thấy gia đình sẽ thoải mái hơn, lên kế hoạch tự tử, lần tìm cách tự tử trước đó.</p> <p>NHẬN TRỢ GIÚP NGAY LẬP TỨC: Mọi người đều yêu thương quý vị! Hãy gọi ngay cho những người liên lạc ở trên! Hãy nhớ các số điện thoại đường dây nóng gọi điện và nhắn tin có sẵn trong điện thoại của quý vị!</p>										