www.vmap.org

우울증 조치 계획

나의 중요한 연락처: 부모, 간병인, 의사, 치료사, 이웃, 교사, 친구

지금 휴대폰에 모두 담으세요 본 계획서를 사진으로 찍으세요

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

988로 전화하거나 문자를 보내세요. 자살 및 위기 상담 전화 "HOME"을 741-741로 문자메시지로 보내세요. 크라이시스 텍스트 라인

이 계획서를 사용하는 방법:

시작 — 현재 계획 유지

그린 존: 우울증 증상 조절 중

기분이 좋고, 학교와 직장에서 잘 기능하며, 가정과 또래와의 관계를 즐기고 있습니다.

개인 목표:

1. ______________________________

2. ______________________________

무엇을 해야 하나요?

- **현재 계획을 계속 진행합니다.** 치료? PCP 방문? 약물 치료?
- **자기 관리:** 이러한 영역에 더 집중해야 할 필요가 있나요?
  - 수면
  - 식습관
  - 운동
  - 여흥
  - 활동
- **두 가지 목표를 계속 진행하세요**

주의 — 연락하여 재평가하기

옐로우존: 우울증 증상이 완화되지 않은 경우

기분이 좋지 않고 다음 중 3가지 이상을 경험하며 **자해, 죽고 싶다는 생각, 자살에 대한 생각 또는 계획이 없는** 경우입니다.

- 잠을 못 잠
- 에너지 레벨이 떨어져 있음(피로)증상 개선
- 느리거나 불안한 느낌
- 흥미 또는 즐거움이 거의 없음
- 집중력이 떨어짐
- 이전에 발생한 문제 재발
- 죄책감 또는 무가치함
- 식욕 변화
- 스트레스를 유발하는 새로운 트리거 이벤트가 발생했습니다

무엇을 해야 하나요?

(부모, 치료사, 담당 의사, 비상 연락처, 학교 카운슬러 또는 핫라인에) **연락하여** 다음과 같이 말하세요. **도움이 필요해요!** 지원 담당자를 가까이 두고 케어팀과 함께 다음 단계를 계획하세요.

위험 — 즉시 도움 받기

레드존: 위험

위의 증상 중 3가지 이상에 해당**하며**/해당**하거나 현재 자살을 생각하는 경우**, 즉 죽고 싶다는 생각, 자기가 없으면 가족이 더 나아지리라는 생각, 자살 시도 계획, 이전 자살 시도 경험이 있는 경우입니다.

무엇을 해야 하나요?

즉시 도움을 받으세요.

당신은 사랑받고 있습니다! 위의 연락처로 바로 전화하세요! 전화 및 문자 핫라인 번호가 휴대폰에 있다는 것을 기억하세요!

본 자료는 2023년 12월 15일에 마지막으로 검토 또는 업데이트되었습니다. 이 정보는 정보 제공 목적으로만 제공되며 의사 또는 의료 전문가의 조언이나 조언 대신 사용할 수 없습니다. 이 자료는 교육 목적으로만 복제할 수 있습니다.

© 2024 버지니아 의사회 재단 (Medical Society of Virginia Foundation)