

KẾ HOẠCH HÀNH ĐỘNG CHO BỆNH NHÂN TRẦM CẢM



Số người liên hệ quan trọng của tôi: cha mẹ, người chăm sóc, bác sĩ chăm sóc chính (PCP), nhà trị liệu, hàng xóm, giáo viên, bạn bè

Cho tất cả vào điện thoại của quý vị ngay **Chụp ảnh** kế hoạch này

Số liên hệ	Số điện thoại ban ngày	Số điện thoại buổi tối	Địa chỉ email
Tên:			
Tên:			
Tên:			
PCP:			
Nhà trị liệu:			
Số liên hệ khẩn cấp:			



Gọi hoặc nhắn tin tới 988: Đường Dây Nóng Hỗ Trợ Người Gặp Khủng Hoảng và Ngăn Ngừa Tự Tử Nhắn tin “HOME” tới 741-741: Đường Dây Nhắn Tin Hỗ Trợ Người Gặp Khủng Hoảng

Cách thức sử dụng bản kế hoạch này:

TRUY CẬP Tiếp tục kế hoạch hiện tại	<p>Vùng Xanh: các triệu chứng trầm cảm được kiểm soát</p> <p>Quý vị cảm thấy khỏe mạnh, hoạt động tốt ở trường và nơi làm việc, tận hưởng các mối quan hệ ở nhà và với bạn bè.</p> <p>Mục tiêu cá nhân:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p>	<p>Việc cần làm?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiếp tục kế hoạch hiện tại: Trị liệu? Thăm khám PCP? Thuốc? • Tự chăm sóc: Những phạm vi này có cần tập trung hơn không? <ul style="list-style-type: none"> - Ngủ - Chế độ ăn - Giải trí - Hoạt động - Thể dục • Tiếp tục tiến tới hai mục tiêu
THẬN TRỌNG Nhờ giúp đỡ và đánh giá lại	<p>Vùng Vàng: các triệu chứng trầm cảm KHÔNG thuyên giảm</p> <p>Quý vị cảm thấy không ổn, trải qua ít nhất 3 điều sau đây và quý vị KHÔNG làm hại bản thân, ước mình chết đi, nghĩ về hoặc có ý định tự sát:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mất ngủ • Mất năng lượng (mệt mỏi) • Cảm giác chậm chạp hoặc kích động • Ít quan tâm hay thích thú • Mất tập trung • Tái phát trước đó các triệu chứng được cải thiện • Tội lỗi hoặc vô dụng • Thay đổi khẩu vị • Sự kiện kích hoạt mới đang gây đau khổ 	<p>Việc cần làm?</p> <p>NHỜ GIÚP ĐỠ (từ cha/mẹ, nhà trị liệu, PCP, người liên hệ khẩn cấp, cố vấn trường học hoặc đường dây nóng) và nói: TÔI CẦN ĐƯỢC GIÚP ĐỠ! Hãy nhờ người hỗ trợ quý vị và cùng nhóm chăm sóc của quý vị lên kế hoạch cho các bước tiếp theo.</p>
NGUY HIỂM Tìm sự trợ giúp ngay lập tức	<p>Vùng Đỏ: NGUY HIỂM</p> <p>Quý vị thực sự suy sụp với hơn 3 triệu chứng trên VÀ/HOẶC quý vị đang nghĩ đến việc tự tử: ước ao cái chết, cảm thấy rằng gia đình sẽ khá giả hơn, lên kế hoạch tự sát, nỗ lực tự sát trước đó.</p>	<p>Việc cần làm?</p> <p>TÌM SỰ TRỢ GIÚP NGAY LẬP TỨC: Quý vị luôn được yêu thương! Hãy gọi ngay cho những số liên hệ trên! Hãy nhớ số điện thoại đường dây khẩn cấp hỗ trợ khẩn cấp của quý vị có trong điện thoại của quý vị!</p>