

抑郁行动方案



我的重要联系人： 家长、看护人、PCP、治疗师、邻居、老师、朋友
现在把所有人都加入手机联系人，并拍下这个方案的照片

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



致电或发送短信 988: 自杀 & 危机热线 发送
短信“HOME”至 741-741: 危机短信热线

如何使用本方案：

开始 继续当前的方案	<p>绿色区域：抑郁症状得到控制 → 该做些什么？</p> <p>你感觉良好，在学校和工作中一切正常，对家庭和同龄人的关系感到满意。</p> <p>个人目标：</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 继续当前的方案： 治疗？PCP 回访？药物？ ● 自我护理：这些领域是否需要加强关注？ <ul style="list-style-type: none"> - 睡眠 - 快乐 - 饮食 - 活动 - 锻炼 ● 继续完成两个目标
注意 联系和重新评估	<p>黄色区域：抑郁症状未缓解 → 该做些什么？</p> <p>你感觉不适，遇到了至少下列3种情况，但是你没有伤害自己，希望自己死去，考虑或计划自杀：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 无法入睡 ● 曾经改善的症状再次出现 ● 精神不振（疲劳） ● 负罪感或毫无价值 ● 迟钝或烦躁的感觉 ● 食欲改变 ● 缺乏兴趣或快乐 ● 出现了造成困扰的新情况 ● 无法集中注意力 <p>联系（家长、治疗师、PCP、紧急联系人、学校顾问或热线）并表示：我需要帮助！去找你的支持人员帮助，并与你的护理团队规划后续的步骤。</p>
危险 立即寻求帮助	<p>红色区域：危险 → 该做些什么？</p> <p>你确实已经出现了 3 种以上的症状并且/或你正在考虑自杀：希望自己已经死去、感到家庭没有你会更好、计划尝试自杀、曾尝试自杀。</p> <p>立即寻求帮助： 大家都很爱你！请立即致电上述联系人！请记住，你的电话和短信热线号码就在手机里！</p>