

Настроение и ваше здоровье

Имя _____

Дата _____

- Быть физически активным(ой)
- Употреблять здоровую пищу

- Проводить время с людьми, которые вас поддерживают
- Находить способы расслабиться

- Избегать чрезмерного употребления алкоголя и запрещенных наркотиков
- Каждый день находить время для вещей, приносящих вам удовольствие

Зеленая зона: Все в порядке

Если:

- ✓ Вы чувствуете себя позитивно
- ✓ У вас хороший аппетит
- ✓ Хорошо спите
- ✓ Принимаете лекарства согласно предписанию



Что это может значить:

- ✓ Ваши симптомы под контролем
- ✓ Продолжайте принимать свои лекарства согласно предписанию
- ✓ Приходите на все приемы к врачу

Желтая зона: Предостережение

Если вы испытываете что-либо из следующего:

- ✓ Снижение интереса или радости от каких-либо занятий
- ✓ Частое чувство подавленности, грусти, печали
- ✓ Трудности со сном или постоянное желание спать
- ✓ Повышенный или пониженный аппетит
- ✓ Трудности с концентрацией внимания
- ✓ Снижение энергии/устомление
- ✓ Чрезмерная энергия и чувство непобедимости
- ✓ Чувство безнадежности или беспомощности
- ✓ Чувство чрезмерной подавленности, чтобы встать с постели
- ✓ Произвольное прекращение или пропуск приема лекарств
- ✓ Пропуск медицинских приемов или приемов по охране психического здоровья

При приеме лекарств вы испытываете:

- ✓ Сухость во рту
- ✓ Диарею или запор
- ✓ Головные боли
- ✓ Тошноту и/или рвоту
- ✓ Беспокойство
- ✓ Прибавление в весе



Что это может значить:

- ✓ У вас может быть все более нестабильное настроение
- ✓ Вам может потребоваться лечение/лекарство(а) или изменения в вашем текущем лечении/лекарстве(ах)
- ✓ Возможно, у вас возник побочный эффект от лекарства, и вам необходима помощь, прежде чем ситуация ухудшится

Позвоните своему поставщику первичных медицинских услуг или специалисту по охране психического здоровья:

Имя: _____

Телефон: _____

Инструкции: _____

Если вы заметите предостережение в Желтой зоне, поработайте тесно со своей командой медицинского обслуживания

Красная зона: Медицинская тревога! Остановитесь и подумайте

Если:

- ✓ У вас повторяющиеся мысли о смерти или вы чувствуете, что хотите причинить вред себе или другим
- ✓ Вы сделали что-то, чтобы причинить вред себе или другим



Что это может значить:

- ✓ Ваше состояние должен немедленно оценить специалист сферы здравоохранения
- ✓ Позвоните на национальную линию по предотвращению самоубийств: **1.800.273.8255**
- ✓ Попросите, чтобы вас отвезли в психиатрический кризисный центр или ближайший пункт неотложной помощи
- ✓ Позвоните 9-1-1