

# Humori dhe shëndeti juaj

Emri \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

- |                                                        |                                                                 |                                                                                             |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Jeni fizikisht aktivë         | <input type="checkbox"/> Kaloni kohë me njerëz që ju mbështetin | <input type="checkbox"/> Shmangni përdorimin e tepërt të alkoolit dhe drogave të paligjshme |
| <input type="checkbox"/> Hani një dietë të shëndetshme | <input type="checkbox"/> Gjeni mënyra për t'u çlodhur           | <input type="checkbox"/> Krijoni kohë për gjëra që i shijoni çdo ditë                       |

## Zona Jeshile: Pa probleme

**Nëse:**

- |                      |                                             |
|----------------------|---------------------------------------------|
| ✓ Ndihehi pozitivë   | ✓ Flini mirë                                |
| ✓ Keni oreks të mirë | ✓ Merrni ilaçet sipas përshkrimit në recetë |

## Çfarë kuptimi mund të ketë kjo:

- ✓ Simptomat tuaja janë nën kontroll
- ✓ Vazhdoni të merrni medikamentet sipas rekomandimit
- ✓ Respektoni të gjitha takimet me mjekun

## Zona e Verdhë: Paralajmërim

**Nëse keni ndonjë nga të mëposhtmet:**

- ✓ Zbeheje të interesit ose kënaqësisë për të bërë gjëra
- ✓ Shpesh ndiheni i rënë shpirtërisht, i trishtuar, i mërzitur
- ✓ Vështirësi për të fjetur ose doni të flini gjithë kohës
- ✓ Rritje ose rënie oreksi
- ✓ Vështirësi për t'u përqendruar
- ✓ Ulje të energjisë/ndjesi lodhjeje
- ✓ Energji të tepërt dhe ndjesi pathyeshmërie
- ✓ Ndihehi i pashpresë ose i paaftë
- ✓ Ndihehi aq i dërrmuar sa nuk ngriheni dot nga krevati
- ✓ Ndalni ose anashkaloni rastësisht medikamentet
- ✓ Nuk paraqiteni në takimet mjekësore ose të shëndetit mendor

**Nëse merrni mjekim dhe keni:**

- ✓ Gojë të thatë
- ✓ Diarre ose kapsllëk
- ✓ Dhimbje koke
- ✓ Të përziera dhe/ose të vjella
- ✓ Mungesë rehatie
- ✓ Rritje në peshë

## Çfarë kuptimi mund të ketë kjo:

- ✓ Mund të keni rritje të humorit të paqëndrueshëm
- ✓ Mund t'ju duhet trajtim/mjekim ose ndryshime në trajtimin tuaj aktual
- ✓ Mund të keni një efekt anësor nga mjekimi dhe ju duhet ndihmë para se gjërat të përkeqësohen

**Telefononi ofruesin tuaj parësor ose punonjësin e shëndetit mendor:**

Emri: \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_  
Udhëzimet: \_\_\_\_\_

**Nëse vëreni një Zonë të Verdhë Paralajmërimi, punoni afër me personelin e kujdesit tuaj shëndetësor**

## Zona e Kuqe: Paralajmërim mjekësor! Ndalni dhe mendoni

**Nëse:**

- ✓ Keni mendime të përsëritura për vdekjen ose mendoni t'i bëni keq vetes apo të tjerëve
- ✓ Keni bërë diçka për të lënduar veten ose dikë tjetër

## Çfarë kuptimi mund të ketë kjo:

- ✓ Duhet të vlerësoheni menjëherë nga një profesionist i kujdesit shëndetësor
- ✓ **Telefononi linjën kombëtare të parandalimit të vetëvrasjes: 1.800.273.8255**
- ✓ **Merrni dikë t'ju çojë te qendra e krizës psikiatrike ose urgjencën më të afërt**
- ✓ **Telefononi 9-1-1**