

情绪与您的健康

姓名 _____

日期 _____

- 保持身体活跃
- 健康饮食
- 与支持您的人共度时光
- 寻找放松的方法

- 避免过量饮酒和使用非法药物
- 每天腾出时间做您喜欢的事情

绿色区域：警报解除

如果您：

- ✓ 感觉积极乐观
- ✓ 食欲好
- ✓ 睡眠好
- ✓ 按医嘱服用药物

这可能意味着：

- ✓ 您的症状得到控制
- ✓ 继续按医嘱服用您的药物
- ✓ 赴约所有的医师看诊



黄色区域：警告

如果您有以下任何情况：

- ✓ 做事物的兴趣或乐趣下降
- ✓ 经常感到情绪低落、忧郁、悲伤
- ✓ 睡眠困难或一直想入睡
- ✓ 食欲增加或下降
- ✓ 难以集中注意力
- ✓ 精力下降/感觉疲劳
- ✓ 精力过剩并感觉无所不能
- ✓ 感到绝望或无助
- ✓ 感到太不知所措而不想起床
- ✓ 随机停药或跳过服药
- ✓ 错过医疗或心理健康看诊

如果您正在服药并有以下情况：

- ✓ 口干
- ✓ 腹泻或便秘
- ✓ 头痛
- ✓ 恶心和/或呕吐
- ✓ 焦躁
- ✓ 体重增加

这可能意味着：

- ✓ 您的情绪可能越来越不稳定
- ✓ 您可能需要治疗/药物，或者您当前的治疗/药物需要改变
- ✓ 您可能正出现药物引起的副作用，并且在情况恶化之前需要帮助

致电您的初级保健提供者或心理健康工作者：

姓名： _____

电话： _____

说明： _____



如果您注意到一项黄色警告，请与您的医疗保健团队密切合作

红色区域：医疗警报！停下并思考

如果您：

- ✓ 反复出现死亡的想法，或者感觉想要伤害自己或他人
- ✓ 做过伤害自己或他人的事情

这可能意味着：

- ✓ 您应该立即接受医疗保健专业人员的评估
- ✓ 拨打全国预防自杀热线：
1.800.273.8255
- ✓ 请别人带您去一个精神病危机中心或最近的急诊室
- ✓ 拨打9-1-1

