

L'umore e la tua salute

Nome _____

Data _____

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Sii fisicamente attivo/a | <input type="checkbox"/> Passa il tempo con persone che ti supportano | <input type="checkbox"/> Evita l'uso eccessivo di alcol e di sostanze illecite |
| <input type="checkbox"/> Segui una dieta sana | <input type="checkbox"/> Trova modi per rilassarti | <input type="checkbox"/> Trova il tempo ogni giorno per le cose che ti piace fare |

Area verde: cessato allarme

Se tu:

- | | |
|------------------------|--------------------------------------|
| ✓ Ti senti positivo/a | ✓ Dormi bene |
| ✓ Hai un buon appetito | ✓ Prendi le medicine come prescritte |



Cosa potrebbe significare ciò:

- ✓ I tuoi sintomi sono sotto controllo
- ✓ Continua a prendere le tue medicine come ordinato
- ✓ Mantieni tutti gli appuntamenti con il medico

Area gialla: cautela

Se hai qualsiasi dei seguenti:

- ✓ Diminuzione dell'interesse o del piacere nel fare cose
- ✓ Ti senti spesso giù, a terra, triste
- ✓ Difficoltà a dormire o voler dormire tutto il tempo
- ✓ Aumento o diminuzione dell'appetito
- ✓ Difficoltà a concentrarsi
- ✓ Diminuzione dell'energia/sentirsi spossato/a
- ✓ Energia eccessiva e sensazioni di invincibilità
- ✓ Ti senti senza speranza o impotente
- ✓ Ti senti troppo oberato/a per scendere dal letto
- ✓ Raramente interrompi o salti le medicine
- ✓ Salti appuntamenti medici o di salute mentale

Se prendi la medicina e hai:

- ✓ Bocca secca
- ✓ Diarrea o costipazione
- ✓ Mal di testa
- ✓ Nausea e/o vomito
- ✓ Agitazione
- ✓ Aumento di peso



Cosa potrebbe significare ciò:

- ✓ Potresti avere sempre più umori instabili
- ✓ Potresti avere bisogno di trattamento/medicinale/i o cambiamenti nel tuo attuale trattamento/medicinale/i
- ✓ Potresti avere un effetto collaterale dal tuo medicinale e aver bisogno di aiuto prima che le cose peggiorino

Chiama il tuo medico di base o l'operatore sanitario per la salute mentale:

Nome: _____

Telefono: _____

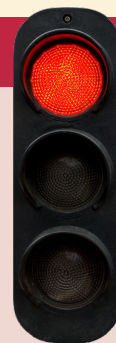
Istruzioni: _____

Se noti un'Area gialla cautela, lavora insieme alla tua équipe sanitaria

Area rossa: Allarme medico! Fermati e pensa

Se tu:

- ✓ Hai pensieri ricorrenti di morte o ti senti di fare del male a te stesso/a o ad altri
- ✓ Hai fatto qualcosa per fare del male a te stesso/a o a qualcun'altro



Cosa potrebbe significare ciò:

- ✓ **Devi essere valutato immediatamente da un professionista sanitario**
- ✓ **Chiama la linea nazionale per la prevenzione del suicidio: 1.800.273.8255**
- ✓ **Fatti portare da qualcuno ad un centro per crisi psichiatriche o al più vicino pronto soccorso**
- ✓ **Chiama il 9-1-1**