**ЗОНЫ управления при депрессии**

[Логотип агентства]

| **ЗЕЛЕНАЯ ЗОНА** | **ВСЕ НОРМАЛЬНО (ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ)*** Вы полны надежд
* Печальные или мрачные мысли отсутствуют
* Вы можете сконцентрировать внимание
* У вас нет проблем со сном
* У вас хороший аппетит
 | **Отлично!*** Ваши симптомы под контролем
* Ваши действия:
	+ Принимайте лекарства в соответствии с предписаниями
	+ Занимайтесь приятными и интересными делами
	+ Ложитесь спать в одно и то же время
	+ Не пропускайте приемы у врача
 |
| --- | --- | --- |
| **ЖЕЛТАЯ ЗОНА** | **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ****Если к вам относится хотя бы один из следующих пунктов:*** Печальное настроение в большинстве случаев
* Чрезмерное беспокойство, раздражительность, гнев и/или ощущение опустошенности
* Снижение интереса к выполнению повседневных дел
* Вы спите плохо или слишком долго
* Ничто не доставляет вам радости или удовольствия
* Вам трудно сконцентрировать внимание
* Вы потеряли интерес к еде или едите слишком много
* Вы забываете принять лекарства вовремя или перестали их принимать
* Вы пропускаете приемы у врача
 | **Действуйте прямо сегодня!*** Возможно, вам понадобится заменить лекарства
* Ваши действия:
	+ Ставьте небольшие цели
	+ Пытайтесь делать физические упражнения
	+ Будьте рядом с теми, кто может помочь
* Позвоните **своему патронажному работнику**

*(номер телефона агентства)** + Или же позвоните **своему врачу**

*(номер телефона врача)* |
| **КРАСНАЯ ЗОНА** | **ЭКСТРЕННАЯ СИТУАЦИЯ*** Вас угнетают чувство беспокойства, раздражительность, гнев, чувство опустошенности
* Вы ощущаете безнадежность или беспомощность
* Вас посещают мысли о причинении вреда себе или другим
* Вы не можете подняться с кровати
* Вы не можете заснуть
* Вы вообще не едите или же едите слишком много
* Вы не можете принимать лекарства или приходить на прием к врачу
 | **Действуйте ПРЯМО СЕЙЧАС!*** Врач должен осмотреть вас незамедлительно
* Ваши действия:
	+ **Позвоните своему врачу**

*(номер телефона врача)** Или позвоните на телефон горячей линии:**1-800-273-8255**
* **Или обратитесь в отделение неотложной помощи**
* **Или позвоните своему патронажному медицинскому работнику**

*(номер телефона агентства)* |

*Источники:* [*Национальный институт психического здоровья*](http://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression/index.shtml)*, б/д;* [*Национальный институт психического здоровья*](https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml)*, 2016*

*Данный материал подготовлен «Кволити Инсайтс», организацией по улучшению качества, входящей в сеть инновационного качества Medicare, которая ведет общенациональную кампанию «Улучшение качества медицинской помощи на дому» по контракту с Центрами по обслуживанию Medicare и Medicaid (CMS), агентством Министерства здравоохранения и социальных служб США. Изложенные мнения не обязательно отражают политику CMS. Номер публикации: 11SOW-WV-HH-MMD-033117AR*