**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*