**VÙNG Quản Lý Trầm Cảm**

[Thêm lô-gô của cơ quan quý vị]

| **VÙNG MÀU XANH** | **AN TOÀN (MỤC TIÊU)*** Cảm thấy có hy vọng
* Không cảm thấy buồn rầu hay u sầu
* Có thể tập trung
* Không khó ngủ
* Ngon miệng
 | **Quý Vị Làm Rất Tốt!*** Các triệu chứng của quý vị đang trong tầm kiểm soát
* Hành động:
	+ Dùng thuốc theo chỉ dẫn
	+ Thực hiện những hành động thú vị và vui vẻ
	+ Duy trì thói quen ngủ đều đặn
	+ Duy trì lịch hẹn khám với bác sĩ
 |
| --- | --- | --- |
| **VÙNG MÀU VÀNG** | **CẢNH BÁO****Nếu quý vị có bất kì triệu chứng nào sau đây:*** Lúc nào cũng có tâm trạng buồn
* Lo lắng hơn, dễ cáu, dễ tức giận hơn, và/hoặc cảm thấy trống rỗng
* Ít hứng thú với hoạt động hàng ngày
* Khó ngủ hoặc ngủ quá nhiều
* Không thể cảm thấy vui vẻ hoặc thú vị
* Khó tập trung
* Ít hứng thú với đồ ăn hoặc ăn quá nhiều
* Quên hoặc không dùng thuốc
* Quên lịch hẹn khám sức khỏe
 | **Hãy Hành Động Ngay Hôm Nay!*** Quý vị có thể cần thay đổi thuốc
* Hành động:
	+ Đặt ra các mục tiêu nhỏ
	+ Cố gắng tập thể dục
	+ Ở bên cạnh những người quan tâm tới quý vị
* Hãy gọi cho **bác sĩ chăm sóc sức khỏe tại nhà của quý vị**

*(số điện thoại của cơ quan)** + Hoặc gọi cho **bác sĩ của quý vị**

*(số điện thoại của bác sĩ)* |
| **VÙNG MÀU ĐỎ** | **TÌNH TRẠNG KHẨN CẤP*** Bao trùm bởi cảm giác lo lắng, cáu kỉnh, tức giận hoặc trống rỗng
* Cảm thấy tuyệt vọng hoặc bất lực
* Có suy nghĩ làm tổn thương bản thân hoặc người khác
* Không thể ra khỏi giường
* Không thể ngủ được
* Không ăn được gì hoặc ăn quá nhiều
* Không thể dùng thuốc hoặc duy trì lịch hẹn khám với bác sĩ
 | **Hãy Hành Động NGAY BÂY GIỜ!*** Quý vị cần được kiểm tra ngay lập tức
* Hành động:
	+ **Hãy gọi cho bác sĩ của quý vị**

*(số điện thoại của bác sĩ)** Hoặc gọi đến Đường Dây Nóng: **1-800-273-8255**
* **Hoặc đến Khoa Cấp Cứu**
* **Hoặc gọi cho bác sĩ chăm sóc sức khỏe tại nhà của quý vị**

*(số điện thoại của cơ quan)* |

*Tài liệu tham khảo:* [*Viện Sức Khỏe Tâm Thần Quốc Gia*](http://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression/index.shtml) *(không đề ngày tháng);* [*Viện Sức Khỏe Tâm Thần Quốc Gia năm*](https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml) *2016*

*Tài liệu này được soạn thảo bởi Quality Insights, Mạng Lưới Cải Thiện Chất Lượng Medicare –Tổ Chức Cải Thiện Chất Lượng hỗ trợ Chiến Dịch Quốc Gia về Cải Thiện Chất Lượng Sức Khỏe Tại Nhà, theo hợp đồng với Các Trung Tâm Dịch Vụ Medicare & Medicaid (CMS), một cơ quan của Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ. Các quan điểm được trình bày không nhất thiết phản ánh chính sách của CMS. SốẤn Bản 11SOW-WV-HH-MMD-033117AV*