**抑郁管理各区**

[添加您的   
机构标志]

| **绿区** | **解除警报（目标）**   * 抱有希望 * 不悲伤或悲观 * 能集中精神 * 睡眠无困难 * 好胃口 | **干的很棒！**   * 您的症状受到控制 * 措施：   + 遵嘱服药   + 做有趣的活动   + 保持正常的睡眠习惯   + 不误所有医生诊治 |
| --- | --- | --- |
| **黄区** | **警告**  **如果您有以下任何一种症状：**   * 多半时间伤感 * 更焦虑，烦躁，愤怒，和/或感到空虚 * 倦于做日常活动 * 难以睡眠或睡眠过多 * 不开心或不快乐 * 很难集中精神 * 对食物不感兴趣或吃太多 * 忘记服用药物或不服用药物 * 忘记就诊 | **现在就行动！**   * 你可能需要改换药物 * 措施：   + 设定小目标   + 尝试锻炼   + 和关心您的人往来 * **打电话给您的家庭健康医生**   （*机构电话号码*）   * + 或打电话给**您的医生**   （*医生的电话号码*） |
| **红区** | **紧急**   * 被焦虑，烦躁，愤怒或空虚等的感觉所控制 * 感到绝望或无奈 * 想伤害自己或他人 * 无法下床 * 无法入睡 * 一点也不吃东西 * 无法服用药物或看医生就诊 | **现在就采取行动！**   * 你需要立即看到 * 行动：   + **打电话给您的医生**   （*医生的电话号码*）   * 或致电热线：1-800-273-8255 * **或去急诊部** * **或打电话给您的家庭健康医生**   （*机构电话号码*） |

参考资料： [国家心理健康研究所](http://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression/index.shtml) ，n.d.;  [国家心理健康研究所](https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml) ，2016年

**  
此材料是由國家品質觀察，醫療保健品質創新網路 —品質改善組織所支援的家庭衛生品質改善國民活動所提供，與一家隸屬于美國健康和人類服務部的機構—醫療保險和醫療補助計畫服務中心（CMS）為合同關係。本文發表的觀點並不一定反映CMS的政策。

出版號*11SOW-WV-HH-MMD-033117AC*