**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*