

HERRAMIENTA ZONA

Autogestión para la depresión



ZONA VERDE



ZONAS VERDES: TODAS DESPEJADAS

Sus objetivos:

- Estado de ánimo estable
- Dormir bien
- Apetito saludable
- Sentirse esperanzado
- Capaz de concentrarse

PASOS DE ACCIÓN DE LA ZONA VERDE:

- Divertirse
- Participar en actividades que disfrute
- Sus síntomas están bajo control
 - ✓ Continúe tomando sus medicamentos según lo ordenado
 - ✓ Mantener todas las citas médicas

ZONA AMARILLA:



ZONAS AMARILLAS: PRECAUCIÓN significa que sus síntomas están comenzando a cambiar

Los siguientes síntomas pueden ser señales de advertencia temprana de que su depresión está empeorando:

- Sad humor la mayoría de las veces
- No comer/comer demasiado
- Problemas para concentrarse
- No Dormir bien/dormir demasiado
- Aumento de los sentimientos de irritabilidad/enojo
- Pérdida de energía para hacer tareas/ actividades
- No tomar medicamentos según lo prescrito
- Nombramientos de un médico que falta

PASOS DE ACCIÓN DE LA ZONA AMARILLA:

- Llame a su médico si va a entrar en la zona AMARILLA.

Sus síntomas pueden indicar que necesita un ajuste de sus medicamentos; hablar con un amigo o familiar de confianza, jardinería, costura, ver una película divertida, etc.

Nombre del médico: _____

el número de teléfono _____

ZONA ROJA:



ZONAS ROJAS: ALERTA MÉDICA

- Abrumado por sentimientos de tristeza/ desesperación
- Sentirse desesperado y/o desvalido
- Pensamientos o sentimientos de matarse o hacerse daño
- Incapaz de salir de la cama
- No comer
- No dormir
- Dado de tomar medicamentos
- Falta de cita médica

ZONA ROJA SIGNIFICA:

Esto indica que debe ser evaluado por un médico de inmediato.

Obtenga ayuda de inmediato si se encuentra en la ZONA ROJA. Llame a su médico, vaya a la sala de emergencias más cercana o llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1800-273-8255 (TALK)