

Ang Mood at Iyong Kalusugan

Mga Berdeng Bandera - Malinis Lahat



Kung ikaw ay:

- Maging pisikal na aktibo
- Maghanap ng mga paraan para mag-relax
- Kumain ng isang mainam sa katawan na diyeta
- Inumin o gamitin ang mga gamot ayos sa reseta
- Maglaan ng panahon sa mga bagay-bagay na nae-enjoy mo araw-araw

Ano ang kahulugan nito...

- Ang iyong mga sintomas ay nasusubaybayan
- Patuloy na iniinom o ginagamit ang iyong mga medikasyon tulad nang inutos
- Magaling!

Ipagpatuloy mo ang mabuting trabaho!

Mga Dilaw na Bandera - Mag-ingat



Kung ikaw ay mayroong:

- Bumabang interes o ligaya sa paggawa ng mga pang-araw araw na bagay
- Nalungkot, nalulumba o walang pag-asa
- Nahihirapan matulog
- Tumaas o nabawasang gana sa pagkain
- Nahihirapan na mag-concentrate
- Ipagpatuloy mo ang mabuting trabaho!
- Lumakas na enerhiya/pakiramdam ng pagkahapo
- Pagbabago sa iyong mood

Kung umiinom o gumagamit ng medikasyon para sa depresyon at mayroong:

- Tuyong bibig
- Nagtatae o constipation
- Mga Sakit ng ulo
- Pagkahilo at/o pagsusuka
- Hindi mapakali
- Pagbigat ng timbang

Ano ang kahulugan nito...

- Maaaring mayroon kang mababang mood o depresyon
- Maaaring kailangan mong gamitin o kung tumatanggap ng counseling at/o umiinom ng mga gamot, ang iyong paggagamot o gamot mismo ay kailangang baguhin.
- Maaaring nagkakaroon ka ng side effect sa gamot o ang iyong gamot ay kailangang baguhin.

Tawagan ang iyong doktor, nagkokonsultang nars, o provider sa pangangalaga ng kalusugan kung hindi gumaling ang mga sintomas.

Pangalan:

Numero ng telepono:

Mga Tagubilin:

Kung may napansin kang Dilaw na Bandera, malapit na makipagtulungan sa iyong pangkat sa pangangalaga ng kalusugan.

Mga Pulang Bandera - Huminto at Mag-isip



Kung ikaw ay:

- Nakaramdam na walang pag-asa, walang magawa, nangingibabaw ang damdamin, hindi magawang bumangon sa kama o hindi makatulog
- Huminto sa pag-inom o paggamit ng mga gamot o nakakaligtaan ang mga appointment sa doktor o kalusugang pangkaisipan
- May mga pag-iisip ng kamatayan o damdamin na gustong saktan ang sarili o iba

Ano ang kahulugan nito...

Kailangan mong matasa kaagad ng isang propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan.

Kung maaari, ipagbigay-alam sa tanggapan ng iyong provider sa pangangalaga ng kalusugan.

Pangalan:

Numero ng telepono:

Sundin ang mga instruksyon na ito:

TUMAWAG SA 9-1-1

Kung may napansin kang Pulang Bandera, TUMAWAG SA 911. Emergency!