

Настроение и ваше здоровье

- Будьте физически активны
- Найдите способы расслабляться
- Ешьте здоровую пищу

- Проводите время с людьми, которые поддерживают вас
- Принимайте лекарства по назначению
- Каждый день уделяйте время тому, что вам нравится

Зеленые флажки — все нормально



Если у вас:

- Чувствуете себя позитивно
- Имеете хороший аппетит
- Хорошо спите
- Принимайте лекарства по назначению

Что это значит...

- Ваши симптомы находятся под контролем
- Продолжайте принимать лекарства в соответствии с предписаниями
- Отлично!

Продолжайте в том же духе!

Желтые флажки — Осторожно



Если:

- У вас снижение интереса или радости от занятий
- Вы чувствуете подавленность, грусть или безнадежность.
- У вас наблюдаются нарушения сна
- У вас повышенный или пониженный аппетит
- У вас трудности с концентрацией внимания
- У вас снижение энергии/чувство усталости
- У вас изменения настроения

Если вы принимаете лекарства от депрессии и у вас:

- Сухость во рту
- Диарея или запор
- Головная боль
- Тошнота и/или рвота
- Беспокойство
- Увеличение веса тела

Что это значит...

- У вас может быть плохое настроение или депрессия
- Вам может потребоваться лечение или, если вы получаете консультации и/или принимаете лекарства, может потребоваться корректировка вашего лечения или приема лекарств.
- У вас может быть побочный эффект от лекарства, или вам может потребоваться замена лекарства.

Если симптомы не улучшаются, обратитесь к врачу, медсестре-консультанту или поставщику медицинских услуг.

Имя, фамилия:

Номер:

Указания:

Если вы обнаружили у себя симптом с желтым флажком, обратитесь к своему лечащему врачу.

Красные флажки — остановитесь и подумайте



Если у вас:

- Чувствовали безнадежность, беспомощность, подавленность, не могли встать с постели или не могли заснуть
- Перестали принимать лекарства или пропускаете визиты к врачу или психиатру
- Начали думать о смерти или у вас появилось желание причинить вред себе или окружающим

Вам необходимо немедленно пройти обследование у медицинского работника.

Если возможно, сообщите об этом в офис вашего врача.

Имя, фамилия:

Номер:

Следуйте этим инструкциям: **ЗВОНИТЕ 9-1-1**

Если вы обнаружили симптом, отмеченный красным флажком, ПОЗВОНИТЕ 911. Экстренная помощь!

Краткие факты о настроении и депрессии

- Депрессия — это заболевание, которое может заставить вас чувствовать и вести себя не так, как обычно. Если вы чувствуете грусть, злость и раздражительность, теряете интерес к занятиям, которые вам обычно нравятся, чувствуете себя безнадежным, никчемным, испытываете проблемы со сном или спите слишком много, теряете энергию или постоянно чувствуете усталость, испытываете трудности с концентрацией внимания, запоминанием или принятием решений, у вас может быть депрессия.
- Существует множество видов лечения, и ваш врач поможет вам выбрать наиболее подходящее для вас, включая прием рецептурных препаратов и консультации.
- Рецептурные препараты часто помогают быстрее выйти из депрессии, и некоторые люди начинают чувствовать себя лучше уже в течение первых нескольких недель лечения; однако все реагируют на лекарства по-разному, поэтому может потребоваться время, чтобы выяснить, какое лекарство подходит вам лучше всего.
- Хотя лекарства, назначенные вашим врачом или психиатром, могут иметь побочные эффекты, не прекращайте прием лекарств, не посоветовавшись предварительно с вашим врачом или психиатром. Резкое прекращение приема лекарств может вызвать синдром отмены. Некоторые побочные эффекты проходят после нескольких недель приема лекарства, а некоторые могут не проходить. Если побочные эффекты вас беспокоят, поговорите с вашим лечащим врачом.
- Лучше не употреблять алкоголь во время приема лекарств от депрессии. Это может ухудшить ваши симптомы, а в некоторых случаях это может быть опасно. Ваше мышление и внимательность могут быть нарушены, и это повлияет на вашу координацию, суждения и время реакции (моторные навыки) больше, чем просто алкоголь. Некоторые комбинации могут вызвать сонливость. Это может нарушить вашу способность водить машину или выполнять другие задачи, требующие сосредоточенности и внимания.

Что вы можете сделать?

- Вы можете облегчить свое состояние. Даже если вам не хочется много заниматься, попробуйте заняться физическими упражнениями или провести время с семьей или другими близкими людьми.
- Придерживайтесь регулярного графика сна.
- Избегайте алкоголя, питайтесь полноценной и сбалансированной пищей.
- Будьте открыты и честны со своим лечащим врачом о своих ощущениях и симптомах. Проконсультируйтесь со своим врачом, чтобы подобрать лучшее лечение для вас!

Телефон доверия округа Кинг (24 часа)

206-461-3222
или 1-800-244-5767

Другие ресурсы

- Альянс поддержки людей с депрессией и биполярным расстройством: 800-826-3632
- Центр надежды Кристин Брукс: 800-SUICIDE (784-2433)
- Национальный институт психического здоровья: 866-615-6464
- Национальная телефонная линия по предотвращению самоубийств: 800-273-TALK (8255)
- Издание Управления по борьбе со злоупотреблением психоактивными веществами и по поддержке психического здоровья: 800-789-2647
- WomensHealth.gov: 800-994-9662 (TDD 888-220-5446)

Служба по делам пожилых и инвалидов

Служба по делам пожилых и инвалидов (ADS) — территориальное агентство по делам пожилых по округу Кинг — планирует, координирует и пропагандирует комплексные услуги для пожилых людей, семей, ухаживающих за ними, и людей с ограниченными возможностями по всему Сиэтлу и округу Кинг.

За дополнительной информацией обращайтесь по телефону 1-844-348-5464 или по электронной почте info@communitylivingconnections.org



Служба по делам пожилых и инвалидов
700 Fifth Avenue, 51-й этаж • абонентский ящик 34215
Seattle, WA 98124-4215
Тел.: 206-684-0660 • ТТТ: 206-684-0702
aginginfo@seattle.gov

www.agingkingcounty.org