

提請您：

憂鬱症是一種疾病，而且它不是
你的錯。

憂鬱症是可以被治癒的，而且多
數接受治療的病患都會好轉。

我必須誠實告訴身邊親近的朋
友、親人和愛人我的身體狀況，
而且我可以向他們尋求協助。

我必須認清疾病對我的影響，如
果我開始覺得沒有活下去的必
要，是因為那是憂鬱症的症狀之
一。如果我開始有自殺的念頭，
我應該照著第二頁“緊急計畫”的
步驟去做。

開始行動

憂鬱症會讓您感到孤單、無助和害怕，讓您誤以為一切問題都沒有好轉的可能。事實上，只要您接受正確的治療，您就可以重新掌握自己的人生。

請妥善利用這份計畫表，提醒您關於您的治療方式和其他重要資訊。即使您已經覺得身體狀況逐漸好轉，也請將這份資料保留，預防憂鬱症復發。

藥物和治療記錄：

- 根據處方按時服藥。
- 藥物和其他治療都不會馬上見效，所以我需要耐心的等待病情好轉。
- 我會將所有的用藥記錄告知我的醫生，以避免藥物互相干擾。
- 當我發現藥物副作用已經產生時，我會和我的醫師討論這些問題。
- 我絕對不會自己任意停藥，一定要獲得醫師同意才可以改變處方。

以下是我的藥品名稱和服用的劑量：

名稱 _____	劑量 _____
名稱 _____	劑量 _____
名稱 _____	劑量 _____
名稱 _____	劑量 _____

我的醫師是：

姓名 _____
電話 _____

提請您:

憂鬱症是一種疾病，而且它不是
你的錯。

憂鬱症是可以被治癒的，而且多
數接受治療的病患都會好轉。

我必須誠實告訴身邊親近的朋
友、親人和愛人我的身體狀況，
而且我可以向他們尋求協助。

我必須認清疾病對我的影響，如
果我開始覺得沒有活下去的必
要，是因為那是憂鬱症的症狀之
一。如果我開始有自殺的念頭，
我應該照著第二頁“緊急計畫”的
步驟去做。

開始行動（續文）**我的諮詢師是:**

姓名 _____

電話 _____

其他醫護人員

姓名 _____

電話 _____

姓名 _____

電話 _____

- 會自己任意停藥，一定要獲得醫師同意才可以改變處方。

緊急狀況:**如果我覺得我可能會傷害自己時，我將...**

- 馬上連絡我的醫師和諮詢師
- 依照順序聯絡以下的親人或朋友

姓名 _____

電話 _____

姓名 _____

電話 _____

姓名 _____

電話 _____