

Ki pi gwo enkyetid ou genyen konsènan depresyon oswa anksyete?

Ki sa ki pi enpòtan pou ou konsènan depresyon oswa anksyete?

Kèk chwa mwen ta renmen eseye pou ede amelyore atitid mwen epi diminye depresyon oswa anksyete:

- ☐ Pratike bon abitud epi pran swen tèt ou
- ☐ Siveye jan m santi m ("atant vijilan" pou wè si sentòm yo vin amelyore oswa pi mal nan 2 semèn oswa mwens)
- ☐ Pale ak yon konseye oswa yon terapis
- ☐ Pran medikaman epi swiv enstriksyon founisè m lan

Nan de semèn k ap vini yo, objektif mwen se pou: _____

Pou reyalize sa, m ap [fè lis pwochen etap yo]:

Sa enpòtan pou mwen paske:

Men kèk bagay ki kapab anpeche m atenn objektif mwen:

Si sa rive, m ap:

Moun mwen kapab rele oswa pale avèk yo pou jwenn èd:

Ki jan w sèten ou kapab swiv plan sa a?

- ☐ Trè Sèten ☐ Sèten ☐ Mwen Prèske Sèten ☐ Pa Sèten Ditou

EKIP SWEN M LAN

Founisè OB:

Visitè adomisil:

