

우울증 관리 행동 계획



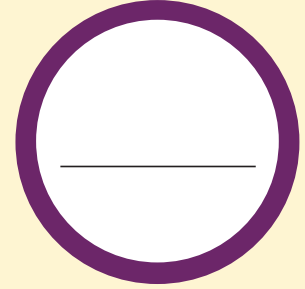
육체적으로
활동적이 된다



건강식을 섭취한다



내 약을 챙겨 먹는다



기타



나를 도와주는 사람들과
시간을 보낸다



휴식을 취할 수 있는
방법을 모색한다



음주를 하거나 마약을
하지 않는다



즐거하는 것들에
시간을 할애한다

다음 달 나의 목표는 (내가 하고 싶은 일. 예를 들어, 매일 산책하기):

나의 행동 계획은 (내가 당장 하고 싶은 일):

내 목표 달성에 방해가 될수 있는 것은 무엇이며, 나는 이에 대해 어떤 조치를 취할 것인가:

성공하기 위해 나는 이런 일을 할 것이다:

이 목표에 도달할 수 있다고 내 스스로 얼마나 자신하는가: *하나를 선택해서 동그라미를 그리시오.*

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
전혀 자신이 없다		조금 자신이 있다			어느정도 자신이 있다			매우 확신한다		완전히 자신있다

후속 계획 (언제 어떻게):

Depression Management Action Plan



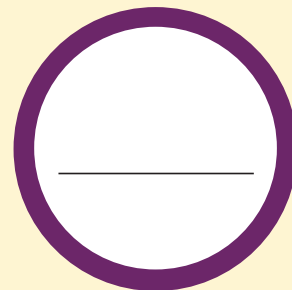
Be Physically Active



Eat a Healthy Diet



Take My Medicine



Other



**Spend Time with People
Who Support Me**



Find Ways to Relax



**Don't Drink
or Use Drugs**



**Make Time for
Things I Enjoy**

My goal for the next month is (What I want to do. For example, start walking every day):

My action plan is (something I want to do right away):

One thing that could keep me from my goal and what I will do about it:

I will do this to make my success more likely:

How confident am I that I can reach this goal: *circle one*

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Not at all		A little			Somewhat confident			Very sure		Totally confident

Follow-up plan (how and when):