

轻度抑郁症，情绪低落

我们经常会感到情绪低落，但这并不意味着我们患有抑郁症。如果真的是轻度抑郁症，我们也可以通过一些方法让自己情绪好转。在这里，我们为您提出了一些建议。



处理问题

写下让您担心的事情：这样您就能从脑中“移走”这些困扰。做一份**担心清单**，逐项考虑这些事项，不要尝试一次都考虑清楚。每个问题的原因是什么？有什么可能的解决方案？

您能做些什么来改善这种情况？如果您有能力，花些时间为过去流泪：这样您能将伤心排解出来，为美好的事情留出位置。接受您无法改变的事物，并珍视您现在或曾经拥有的东西。

珍视小事

每天晚上，记下白天发生在您身上的三件好事。我们确信一定发生了一些好事。寻找好事会帮助您的大脑“总结”好的事物、不再思考不好的事物。**每天早上，想三件值得感怀的事情：**思考发生在您身上的好事会帮助您感觉更好。

在困难时期，脑中不断重复一句能鼓励您继续前进的话：“我很好”、“我很坚强”等等任何对您有用的句子。心理暗示的句子作用很大：它们能改变我们的认知。

工作

如果您需要找工作，那就行动起来。如果您害怕失去工作，按步骤分析问题所在，并开始寻找另一份工作，以防万一。如果工作环境很差且您找不到优化方案，那就换份工作：您其实在心中

已经否定了当前的工作。如果您已经退休，感觉自己无用，那么为自己安排日常活动。

社会关系

与周围或家庭中有各种需求的其他人合作，或参与社会实体。**为他人做事**让我们受到鼓舞。

经常与其他人会面，享受交流与陪伴。倾听大家的烦恼与快乐。多关注他人，但不要被伤心的人影响——如果可以，最好多交情绪积极的朋友。

如果您与其他人的关系有问题，尽可能心平气和地解决这些问题。不过，有些事情我们无法改变——别人怎么做取决于他们。如果您想要什么，请提出，不要指望别人来猜测。

自我关怀

增强您的**自尊**（即因为爱自己并想过得舒心而照顾自己）。
评估健康状况，保持身体健康。
避免饮酒、拒绝毒品。保持健康饮食、睡眠充足。
坚持锻炼身体：每天坚持完成一系列日常锻炼、或根据您的情况完成某项锻炼。每天花**10分钟**晒太阳；最好在早上进行。观看欢快的电影。
避免穿色调悲伤的衣服。
坚持您的爱好。



抓住一切可能出门活动：忘记各种屏幕吧，它们在侵蚀您的生活！如果您无法做到，向身边的人寻求帮助。

如果这样您仍然情绪低落，请咨询您的医生。