

【當你情緒低落時，如何自我調適？】

憂鬱症使你覺得筋疲力盡、無助、無價值感和無望感，這些負面的想法和感覺常令有些人感到自暴自棄。重要的是，你必須明白這些負面的想法僅是憂鬱症的一部份，他們並不能正確地反映你的處境。在治療開始生效時，負面的想法會隨之消退，然而在這同時，你必須：

1. 不要為自己設定難以達成的目標或去承擔大部分責任。
2. 將工作分成許多小工作來做，設定工作的先後順序，並做你所能做的
3. 在憂鬱期間，不要做任何重大決定（如：換工作、結婚或離婚等），建議你等病情改善之後，和了解你並對你的處境有客觀看法的人仔細商量後再做決定。
4. 多做一些能令你覺得好一點的活動。

例如：

- (1) 下床走走，不要單獨一個人沉思。
 - (2) 設法和別人共處，這樣通常會比自己獨處時好。
 - (3) 寫下來，就像寫日記一樣，寫下任何想寫的東西。
 - (4) 讀書報紙或雜誌上的笑話版。
 - (5) 大聲唸你喜愛的詩或文章。
 - (6) 大聲唱歌。
 - (7) 洗個熱水澡。
 - (8) 嘗試一些較不劇烈的運動（如：慢跑、做體操、打桌球等）。
 - (9) 參加病房團體活動或職能治療活動。
5. 如果你的情緒並沒有立即得到很大的改善，切勿勉強或因此而覺得難過，畢竟要令感覺好轉，是要花些時間的。
 6. 假使你想傷害自己，找工作人員或是你的家人談談。
 7. 記住，不要去接受負面的想法。這種想法只是憂鬱症的一部份；當你的憂鬱症對治療產生反應時，這想法就會消失。
 8. 由於憂鬱症會令你感到筋疲力盡和無助，你可能需要別人的幫助。然而未曾患過憂鬱症的人可能無法完全瞭解憂鬱症的情況，他們無意要傷害你，但是他們言行卻可能已傷害到你。你不妨與你最在意的家人和朋友一起討論「憂鬱症」這個疾病。