

## 大家一起來，趕走**憂鬱**！

下面一些 DIY 小方法，協助你維持心理健康，並作個懂得適時調整情緒及紓解壓力的人！

- **放鬆自己**—每天留一點時間給自己，並做一些有助於放鬆身心的事情。例如閱讀、聽音樂、禱告、冥想，或其他任何能幫助你鬆弛的活動。
- **從事運動保持活力**—定期運動可以增加你的能量，也確實能夠幫助你度過憂鬱和焦慮的難關。因此，去尋找適合自己的運動，不論是打球、游泳、散步、跳舞，或騎室內腳踏車都可以。
- **有心事就找人說出來**—我們偶爾會因為問題煩心而感覺孤獨和透不過氣來，這時候與人分享你的感覺是有幫助的。若你身邊沒有人可以談心事，你可以打電話求助心理健康諮詢專線。
- **參與團體活動**—多走出去認識新朋友，並將自己投入團體活動中。參與團體活動不僅可以幫助自己，更可以幫助他人。
- **與朋友保持聯繫**—其實你不需要故作堅強而獨自掙扎，朋友很重要，特別是在遭遇生活低潮時，與他們聯絡吧！
- **學習新技巧**—不論是為了娛樂、交友或增進互作機會，學習新技巧將有助於提高你的自信。
- **從事創意活動**—當你處於焦慮或低潮時，做一些需要創意的活動，如繪畫、寫作、拉坯、烹飪、園藝、音樂或做實驗等等，將有助於改善自己的情緒，並且增進自信心。

## *Depression OUT!*

資料來源：董氏基金會

翻譯自：Health Education Authority (1999). Positive steps.

師範大學心理輔導系林家興教授、台北護理學院學生輔導中心李曉燕老師聯合翻譯