

抑郁症

情绪变化是人类状态一个正常的部分。然而，当悲伤或者其他抑郁症状十分严重、持续了很长一段时间、或者严重影响了我们的日常运作时，我们就已经可能是在经历抑郁症的折磨了。抑郁症的症状每人不尽相同，然而一部分最常见的症状包括：

- 悲伤情绪
- 睡眠障碍
- 食欲变化
- 绝望情绪
- 注意力无法集中
- 记忆障碍
- 性欲减少
- 社交减少
- 疲劳
- 过度担心
- 自我批判
- 日常活动兴趣缺乏
- 自杀念头

需要记住的是，抑郁的感觉和症状是连续统一的，而如果治疗可以根据个人不同情况对症下药的话，将会十分成功。

应对措施：

应对抑郁症和减少抑郁症状的潜在方法有很多。下列25个方法是最普遍和成功的。

1. 识别早期的警告信号

由于每个患有抑郁症的人都会有一些症状，这些症状或许会是提醒你抑郁发作的早期警示系统。如果你可以学会辨别首发的症状，在还有能力时实施应对措施掌控你的抑郁症，。早期比后期要更容易阻止你的抑郁症。一些可能的警示迹象包括：无兴趣、低能量、逃避人群、起床困难、易怒、饮酒增量、食欲不振、极易哭泣、情感麻木或急躁、等等。

2. 减小整体压力程度

高强度的压力经常导致抑郁周期，因此任何能减弱你压力程度或改善你的应对措施的事情都对抑郁症有帮助。请参看我们网站上的《调节压力的方法（Stress Management Strategies）》手册来获取一些对调节压力有帮助的想法。

3. 保持日常习惯

当抑郁症发展时，我们的能量水平会下降，开始放弃一些日常习惯也并非不常见，有时甚至是最基本的事情——比如按时吃饭、睡眠和锻炼。不幸的是，当我们放弃日常习惯时，抑郁循环也会更加严重。如想把自己从这个循环中拯救出来，试着通过一些起到激励作用的活动来重新建立日常习惯，提供积极的感觉和日常作序。

4. 挑战自己的负面想法

抑郁症的很大一部分是负面想法，需要改变这样的想法使自己感觉更好。一些常见的负面想法包括：

- 我就是个失败者。
- 未来没有任何希望。
- 我从来不能把事情做对。
- 所有人都反对我。
- 生活永远不会变好。
- 我让所有人失望了。
- 我对未来感到毫无希望。
- 每次我去尝试，结果都是一样的。
- 我再也不享受任何事。
- 没人有兴趣了解我。
- 我们无论如何都是会死的，何必呢。
- 我觉得没人理解我。
- 还是每天就躺在床上比较好。
- 没人会爱我。

通过记录日志来识别自己的负面想法。一旦成功识别，开始寻找判定这些陈述是否真实的证据。我们抑郁时形成的想法，很大部分都是扭曲的，所以需要更高的准确性。

5. 建立现实的/积极的自我对话

在研究了支持或反驳我们的负面想法的证据后，下一步就是开发一套新的更理性的自我陈述从而对未来有所帮助。尽量在抑郁症不是最严重时尝试进行这个步骤，不然有可能不容易辨别更加健康的想法。一旦开发，你也可以把这些陈述写出来并当做日常自我肯定而贴在常眼的地方。这些陈述有可能包括对第4点列出的负面陈述的反驳。

- 尽管我有的事情会失败，就像其他人一样，但这并不代表我自己变成一个失败的人。
- 生活可以、也一定会改变，如果我一直保持希望并建立计划去实现更多理想。
- 我可以把很多事情做好，没人是完美的。
- 尽管我有时感到孤独，但我是有支持者的。
- 生活总是在改变，这次我一定可以让它变得更好。
- 我并不能得到所有人的肯定，我也并不需要这个。我只真正需要接受我自己。
- 我曾经有过希望，我可以再次找到。
- 失败的唯一途径是我放弃去尝试。
- 我需要去重新发掘我享受的事情。
- 如果我给别人一个机会认识我，他们会喜欢我的。
- 我能让这样的人生变成最好的人生。
- 如果我诚实面对自己的感觉，我可以帮助别人理解我的痛苦。
- 待在床上，长期下去只会让我觉得更加糟糕。
- 如果我一直努力的话，我可以得到我想要的爱。

6. 识别你的打击自我的想法

就像我们在抑郁时会告诉自己一些没有帮助并且经常是错误的想法一样，我们也会有一些打击自我的核心想法，使自己与抑郁症更近。Burns列举的其中一些这样的想法（Burns 2003）包括：

- 我一定不能失败或犯错。
- 如果我有缺点或者脆弱，人们就会不爱我。
- 我作为一个人的价值取决于我的成就、智慧、才能、地位、收入或者长相。
- 我需要每个人的肯定才会觉得有价值。
- 如果不被爱，我就感受不到快乐和满足。
- 如果你拒绝我，就证明我有问题。
- 我一定要一直取悦你，尽管过程中我会很悲惨。

- 相爱的人永远都不可以打架或吵架。
- 关系中的问题一定都是我的错。

请参看[When Panic Attacks（当惊恐发作时）](#)获取完整的列表。

试着去判断你是否有这些想法、这些想法对你的生活和选择造成什么样的影响，然后去挑战其准确性和实用性。去实施和这些想法相对立的行为会更加挑战这些想法，并带来一些新的经历和结果。

7. [设定可实现的目标](#)

由于抑郁症经常会使我们感到毫无希望和没有意义，建立目标可以让自己的生活更有意义。具体的、可衡量的、有意义的、可实现的、记录下来、与人分享的和有时间范围的目标是在一个积极的方向上对我们的生活有重新指向的作用。记住，如果我们感到十分抑郁，这些目标就可能需要是非常微小非常简单的。成功会刺激更多的成功，我们不想因为建立了不切实际的目标而使自己陷入失败。

8. [建立健康的睡眠循环](#)

睡的太多或者太少都会对我们的情绪造成负面影响。当人非常抑郁时，他们可能会觉得无法起床、每天能睡12-14个小时。然而，要想回到正轨，试着调节睡眠循环是很重要的，其中就包括不在白天睡觉。在白天睡觉会继续扰乱我们的睡眠循环、把我们扣在一个永不停止的打击自我轨迹中。当然，还有许多其他的改善睡眠的指导，请参照我们网站的“[Sleep（睡眠）](#)”手册。

9. [再做你曾经享受的活动](#)

由于抑郁症会夺走我们的能量，我们会经常不再做一些来帮助我们走出抑郁周期的事情。这意味着一开始你可能不得不用掉你仅有的那一点能量来强迫自己做一些你曾经享受的活动或是培养一些新的你总是想尝试的活动。在初几次活动中你可能只会获得有限的快乐。但是坚持下去，经过一段时间就可以见到回报，抑郁循环周期也会开始向正面转移。

10. [每日锻炼](#)

身体锻炼能对我们的整体情绪有很强大的积极影响，因为锻炼会使释放体内的内啡肽（我们的身体自然愉悦感）进入我们的血液系统。每个人都应该听说过“跑步者的愉悦感”，它表明了内啡肽对我们身体和精神的影响。这样的锻炼应该是越剧烈越有用，但即使很低能量的活动如很短的步行或者稍微骑一点自行车都是有用的。

11. [重建或扩大你的社交圈](#)

由于抑郁症的一个症状就是社交减少，所以克服抑郁症的最重要方法之一就是试着重新和朋友/家人/同事等联系。问题是，当我们抑郁时，我们经常并不想社交。这就是即使最开始并不想做，我们需要改变自己的行为。当一段时间之后，通过重新接触社会，我们会经常感到满足。

12. 认真每次过好每一天（留心生活）

抑郁症的很大一部分和纠结未来或是后悔过去有关，所以我们失去了当下的潜在快乐。接受“一次一天”或者“一次一个时刻”的态度，我们就能以更好的姿态掌控自己的一天和心情。把重点放在通过建立能带来快乐或者意义的事件或者活动来让这天成为最好的一天。过程的一部分就是以一种留心生活的方式来享受很简单的事情。

13. 保持平衡的日常饮食

当我们抑郁时，会有倾向吃得太少或者很多时吃得太多。然而，因为我们的精神和身体联系十分紧密，所以一个健康的身体需要一个健康的精神。如果你不确定一个健康的、平衡的日常饮食是什么样的，你可以向大学健康中心（University Health Centre）的营养师咨询。缺乏基本食物或者必须的营养将无法帮助你应对抑郁症或者应对抑郁症生理的基础。

14. 学习放松的技巧

由于抑郁症可能有很大一部分来与承受不住压力有关，任何可以生理上减少压力的事情都可以对你的抑郁症有积极的作用。有很多心理基础的技能可以通过心理医生或是通过iTunes在线学习。这些策略包括膈膜呼吸、被动式肌肉放松、渐进式肌肉放松、自体发生训练、表象训练和正念。通过社区活动来学习冥想或者瑜伽也可以获得一些相似的技巧。

15. 坚持写日记记录想法和感受

日记一直以来被认为是处理情感和更有效应对感情问题的有用途径。把想法和感觉写在纸上能让事情更清晰明了，也可以是一种宣泄。我们的想法和感觉可能是很消极的，而不用把这些想法和感觉都隐藏起来对应对抑郁症尤其有用。

16. 限制你的酒精摄入量

酒精经常被用做应对生活压力和不愉快的方法。但遗憾的是，任何短期安慰都无法掩饰其长期的无益的影响。毕竟酒精对中枢神经系统有抑制作用，而且会在长期对精神和生理功能造成负面影响。第二，酒精会影响我们对事做出正确判断的能力，可能令我们做出会导致抑郁

的選擇，例如没有保护措施性行为、滥用药物、逃课。嗜酒和宿醉后都会对学习方面的記憶发挥造成影响。

17. 和自己的心灵保持联系

宗教和信仰一直以来被认为是治疗人生无意义和追求——和一些人经历抑郁症有很大关系——的解药。如果你感觉迷茫和绝望，一个精神性的信仰体制可以提供一个更有效应对痛苦的框架。拥有一个相信“死后生活”的信仰也能减缓对死亡的恐惧、提供很大程度的安慰。信仰可以给人熬过许多人生障碍的力量。当然了，这个理论也许不能针对所有人，但是对很多人的抑郁感觉有积极的影响。

18. 养宠物

宠物可以给人的身心健康带来意想不到的影响，有时甚至比人与人之间的联系更有效。宠物——有时不同于人类之间的联系——可以提供给我们所渴望和需要的无条件接受。感觉不被爱或是不被接受经常是抑郁症的一部分，所以任何可以增加积极感觉的事情都对我们的情绪有帮助。需要注意的是不要陷得太深、太过依赖于这种联系来代替人与人的联系。因为我们仍旧需要满足我们的社交需求，只有与人类接触才能得到这些。

19. 让自己的生活获得欢笑

一句俗语说道：“笑是良药”。这是有一定道理的。欢笑和抑郁很难同时存在，所以我们可以刻意制造欢笑。你可以通过读幽默的书籍、看看喜剧，来寻找生活情境中有趣的一面，也找到我们人性中有趣的一面。

20. 不再拖延

学生拖延症是压力和最终抑郁症的一个原因。拖延症导致自己感觉无法承受，也会使我们感觉对未来毫无希望。克服拖延症，当然并不是件容易的事情，因为拖延症可能是一个已经根深蒂固的习惯。除了这些还有许多方法来打败你的拖延症，请参看我们网站的

Procrastination (拖延症) 手册来寻求一些想法。

21. 义工

在抑郁阶段去做义工的想法可能有些可笑，但可能会是你建立自尊、给自己积极的充实的经历的重要一步。校园中有许多义工的机会，包括：安全步行Safe Walk，性侵犯预防和保护中心the Sexual Assault Centre，校园食物银行the Campus Food Bank，互助中心the Peer Support Centre，焦虑热线the Distress Line，等等。在做义工时，我们可以通过对别人的

生活做出积极的贡献来让自己走出自己的问题。只有去尝试才可以知道会不会有帮助。如果并无用处的话，可以随时选择退出。

22. 使用全光谱照明灯

如果你的抑郁症似乎只是季节性、或者你已被诊断为季节性抑郁症（SAD）的话，全光谱照明灯可能对你有帮助。越来越多的研究证据表明，日光诊疗对季节性抑郁症有显著的积极作用。再次，只有去尝试才会知道到底有没有用。你可以在附近的药店买一个相对廉价的全光谱照明器。

23. 联系焦虑热线Distress Line (780-482-4357)

如果你感到特别的抑郁并且/或想自杀，一个十分有用的选择就是打电话给24小时在线的焦虑热线Distress Line。此选择在你没有人可以说话、或是感觉可能会被家人或朋友批判的时候尤其有用。Distress Line的工作人员十分客观和支持你，当你没有别人可以倾诉时，他们可以帮助你渡过难关。尽管这项服务不能代替专业咨询，但是是保密并且免费的。

24. 寻求咨询

应对抑郁症的关键方法之一就是寻求咨询，单人或结队均可。造成抑郁感觉的事情很多，咨询可以着重于这些问题，帮助你开发具体的办法和治疗过程来缓解抑郁感觉。治疗过程在很大程度上能促进积极的改变，取决于你在过程中想付出多少精力。如果你感觉前文提到的应对抑郁症的自助方法不够有效，那么专业咨询可能会比较合适。来大学健康中心的学生咨询服务UHC-Student Counselling Services获得首次咨询，然后判断哪种服务对你最有用处。我们有多种不同形式的有效服务，包括一些专门注重提高你的愉悦感觉的服务。还有一些社区咨询机构也可以提供支持和治疗。

25. 药物治疗

抗抑郁药品可以对抑郁症有极大的帮助，尤其是如果你正在经历抑郁症的生理症状时（即失眠、食欲不振、性欲减退、疲劳等）。然而这对于大多数人来说是一个艰难的决定，因为我们经常想用自己的力量解决问题，不想依赖药物来令到自己感到好些点。因此到底用不用抗抑郁药物，是一个个人决定，如果觉得不愿意，不要让任何人（即使是医生）强迫你做这样的决定。另一方面，尽管有时只能通过借助药的效果来刺激神经才能走出抑郁，我们仍然需要用心理层面的解释来说明我们的抑郁症的原因。研究指出药物和咨询双管齐下成功率最大。你仍需要通过实验来判断药物治疗是否真的有用以及你是否能控制潜在的副作用。现代抗抑郁药品十分安全，但是任何药物都有副作用，尤其是在短期内无法预测未来的情况。

参考资料References

Burns, D.D. (2006) *When Panic Attacks*. New York, NY: Broadway Books.

McKay, M. (1992) *The Depression Workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.