



管理您的情绪

在面临困难、压力、焦虑甚至变化的时候，常常感到扫兴或抑郁。幸亏您可以运用一些简单的策略来提高您的情绪。我们强烈鼓励您：



每天至少做一项有趣或让人高兴的活动（下面的活动清单可以让您得到启发）。



不喝酒或少饮酒。酒精是一种抑郁剂，会使心情更坏。请跟医生商量，以确保您的任何改变都是安全的。



每天锻炼身体，即使只是轻快地散步也好。锻炼是治疗抑郁症最有效的方法之一，而且不用花钱。



每晚睡8小时。如果您累了，就很难有好心情！



多喝水，吃得健康。如果您吃了不健康的食物或脱水，那么焦虑、疲劳、低落的情绪会更严重。



善待自己！不要批评自己，而是提醒自己，您才刚刚开始学习控制自己的症状，不要期望能做得跟专家那样好。

上面这些事情，如果您在这个课程期间每天至少做两件，到最后您就会全部自动做到（请注意带来的各种益处）！

如果您的情绪真的很低落，请尽快跟您的医生（以及指导您的治疗师，如果您有的话）谈谈不同的治疗方案。

如果您住在澳大利亚，想看心理医生，您可以使用 Australian Psychological Society（澳大利亚心理学会，简称APS）网站上的‘Find a Psychologist’（寻找心理医生）工具：www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist



管理您的情绪

提高情绪的最有效方法之一，是做一些您有兴趣做的事情，这些事情让您感到有趣、快乐或有成就感。如果您想不出要做什么，就试试下面的某一项活动吧！

出去走走
给朋友家人打电话
看新的电视节目
看电影
听音乐
听有声读物
画画
看书
做园艺
跟朋友喝咖啡
铺干净的床单
煮点新东西
赤脚在草地上散步
喝杯茶
学瑜伽
请别人来家里做客
填色
加入运动队
过一个电影之夜
清洁浴室
让自己感到舒适
看杂志
清洁厨房
整理书架
计划您的一周

去电影院看电影
尝试摄影
做拼图
玩电脑游戏
唱卡拉OK
烘焙
跟朋友共进晚餐
学习有氧健身操课程
玩棋盘游戏
写诗或故事
去丛林散步
慢跑
做志愿者
捐钱给慈善机构
游泳
骑自行车
学习新的语言
听播客
整理衣柜
拥抱亲人
买一些室内植物
回复短信
参加艺术班
清扫街道
整理床铺

洗澡
做运动
去冲浪
看云彩飘过
钓鱼
写遗愿清单
做填字游戏
弹奏一种乐器
去公园
野餐
去博物馆
参观艺术馆
去市场
去海滩
练十瓶保龄球
练普拉提
做数独
自己动手做东西(DIY)
做木工活
花时间跟宠物在一起
躺在阳光下
写食品杂货清单
看纪录片
做美容
跟朋友一起去跑步



管理您的情绪

参加网上课程
培养新的爱好
参观旅游景点
冥想
去健身房
修剪指甲
练缝纫
在公园里坐坐
给年长的亲戚打电话
学书法
去购物
看老照片
试着写日记
去看星星
烹调食物
制作音乐播放列表
清洁烤炉
去野营
给人按摩
练空手道
在家做美甲
去剧院
去做帆船运动
参加烹饪班
在家里吸尘

学编织
开始写子弹日记
把衣服捐给慈善机构
参观植物园
祈祷
煮鲜咖啡
给别人买礼物
唱歌
重新装修您的房间
做按摩
练自由搏击
看夕阳
寄感谢卡
买些鲜花
帮助朋友
熨烫衣服
参加一日游
组织公路旅行
写感激清单
写待办事项清单
烘烤饼干
参加研讨会
给海外朋友打电话
做批萨面团
去室内攀岩

穿衣打扮
去逛商店
赞美别人
清理电邮收件箱
清除杂物
学习新技能
制作新鲜面包
学手工剪贴
计划假期
参观温泉
点蜡烛
参加小游戏之夜
还清债务
慢慢深呼吸
试试逃生室游戏
做蜡烛
预订住一晚酒店
网上购物
练柔术
清理冰箱
听音乐会
去海滩
度过周末
清理电脑
练插花

上面的活动，可以每周选择做几项。尽量选择您可以自己做的一些活动以及您可以和其他人一起做的一些活动。还可以既选择一些活跃的活动，也选择一些轻松的活动，这样或许很有帮助。