

管理您的情緒

在面臨困難、壓力、焦慮甚至變化的時候，常常感到掃興或抑鬱。幸虧您可以運用一些簡單的策略來提高您的情緒。我們強烈鼓勵您：



每天至少做一項有趣或讓人高興的活動（下面的活動清單可以讓您得到啟發）。



不喝酒或少飲酒。酒精是一種抑鬱劑，會使心情更壞。請跟醫生商量，以確保您的任何改變都是安全的。



每天鍛煉身體，即使只是輕快地散步也好。鍛煉是治療抑鬱症最有效的方法之一，而且不用花錢。



每晚睡8小時。如果您累了，就很難有好心情！



多喝水，吃得健康。如果您吃了不健康的食物或脫水，那麼焦慮、疲勞、低落的情緒會更嚴重。

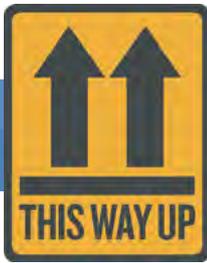


善待自己! 不要批評自己，而是提醒自己，您才剛剛開始學習控制自己的症狀，不要期望能做得跟專家那樣好。

上面這些事情，如果您在這個課程期間每天至少做兩件，到最後您就會全部自動做到（請注意帶來的各種益處）！

如果您的情緒真的很低落，請儘快跟您的醫生（以及指導您的治療師，如果您有的話）談談不同的治療方案。

如果您住在澳大利亞，想看心理醫生，您可以使用 Australian Psychological Society（澳大利亞心理學會，簡稱APS）網站上的‘Find a Psychologist’（尋找心理醫生）工具：www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist



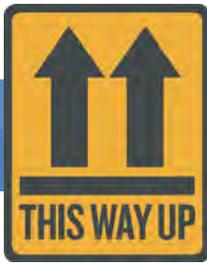
管理您的情緒

提高情緒的最有效方法之一，是做一些您有興趣做的事情，這些事情讓您感到有趣、快樂或有成就感。如果您想不出要做什麼，就試試下面的某一項活動吧！

出去走走
給朋友家人打電話
看新的電視節目
看電影
聽音樂
聽有聲讀物
畫畫
看書
做園藝
跟朋友喝咖啡
鋪乾淨的床單
煮點新東西
赤腳在草地上散步
喝杯茶
學瑜伽
請別人來家裡做客
填色
加入運動隊
過一個電影之夜
清潔浴室
讓自己感到舒適
看雜誌
清潔廚房
整理書架
計劃您的一週

去電影院看電影
嘗試攝影
做拼圖
玩電腦遊戲
唱卡拉OK
烘焙
跟朋友共進晚餐
學習有氧健身操課程
玩棋盤遊戲
寫詩或故事
去叢林散步
慢跑
做志願者
捐錢給慈善機構
游泳
騎自行車
學習新的語言
聽播客
整理衣櫃
擁抱親人
買一些室內植物
回復短信
參加藝術班
清掃街道
整理床鋪

洗澡
做運動
去衝浪
看雲彩飄過
釣魚
寫遺願清單
做填字遊戲
彈奏一種樂器
去公園
野餐
去博物館
參觀藝術館
去市場
去海灘
練十瓶保齡球
練普拉提
做數獨
自己動手做東西 (DIY)
做木工活
花時間跟寵物在一起
躺在陽光下
寫食品雜貨清單
看紀錄片
做美容
跟朋友一起去跑步



管理您的情緒

參加網上課程
培養新的愛好
參觀旅遊景點
冥想
去健身房
修剪指甲
練縫紉
在公園裡坐坐
給年長的親戚打電話
學書法
去購物
看老照片
試著寫日記
去看星星
烹調食物
製作音樂播放清單
清潔烤爐
去野營
給人按摩
練空手道
在家做美甲
去劇院
去做帆船運動
參加烹飪班
在家裡吸塵

學編織
開始寫子彈日記
把衣服捐給慈善機構
參觀植物園
祈禱
煮鮮咖啡
給別人買禮物
唱歌
重新裝修您的房間
做按摩
練自由搏擊
看夕陽
寄感謝卡
買些鮮花
幫助朋友
熨燙衣服
參加一日遊
組織公路旅行
寫感激清單
寫待辦事項清單
烘烤餅乾
參加研討會
給海外朋友打電話
做批薩麵團
去室內攀岩

穿衣打扮
去逛商店
讚美別人
清理電郵收件箱
清除雜物
學習新技能
製作新鮮麵包
學手工剪貼
計劃假期
參觀溫泉
點蠟燭
參加小遊戲之夜
還清債務
慢慢深呼吸
試試逃生室遊戲
做蠟燭
預訂住一晚酒店
網上購物
練柔術
清理冰箱
聽音樂會
去海灘
度過週末
清理電腦
練插花

上面的活動，可以每週選擇做幾項。儘量選擇您可以自己做的一些活動以及您可以和其他人一起做的一些活動。還可以既選擇一些活躍的活動，也選擇一些輕鬆的活動，這樣或許很有幫助。