

抑郁自我护理手册

患者指南（简体中文版）

Patient Guide – Chinese Simplified

原作者：

瑞得。帕特森 博士

丹。比尔斯克 博士

加拿大英属哥伦比亚大学

修订作者：

骆 宏 博士

中国浙江大学/杭州市第七人民医院

毛洪京 精神病学家

杭州市第七人民医院

（2004年版）

原手册的编写得到以下机构的支持，特此鸣谢：

加拿大英属哥伦比亚省卫生厅

及

加拿大英属哥伦比亚大学精神卫生评估及社区咨询组

征得Randy Paterson博士、Dan Bilsker博士同意，为适合中国人表达习惯，该手册部分内容及文字表达已进行了必要的修订，特此声明！

—— 骆 宏

目录

前 言.....	4
一 什么是抑郁?	5
二、如何治疗抑郁?	6
三 什么是导致抑郁的原因?	7
四 克服抑郁的三种方法	12
方法一：重新启动生活.....	12
方法二： 应对消极的思维习惯.....	18
方法三： 有效的解决问题.....	24
五 药物的作用	29
六 前面的道路：减低复发的机会	30
七 个案分析：小季的故事	33
附录篇.....	34
1 饮 食.....	35
2 运 动.....	36
3 睡 眠.....	38
4 咖啡因.....	40
5 药物与酒精.....	41
6 思维监察表.....	42

前 言

抑郁（有时也称忧郁）是人类所有经历中最痛苦及最艰难的一种体验。它会令我们丧失精力、兴趣以及努力奋斗的意志，还会令人以一种极度消极的眼光去看待自我、世界及未来。抑郁发作的时候，仿佛事物都无法改变，您也好像总不会康复。可是，您的确是可以康复的，抑郁也是完全可以终止的。

一直以来，许多专家对抑郁如何发作、开始及好转等问题进行了大量的研究，并且获得了许多证据。虽然，至今我们的认识依旧非常有限，也未找到一种简单、直接并可立即治愈抑郁的方法，但是已有的这些治疗方法，至少是非常有效的并值得尝试的。

这本指南的目的，就是要帮助您使用一些有效的方法来应对抑郁。这里，我们强调了三个步骤：重新启动生活、驳斥消极的思维习惯及积极地解决问题。此外，附篇里还讨论到一些有助减少抑郁的生活方式。虽然本书会简要地讨论药物治疗的作用，但是强调上述的三个步骤则是本书的重点。

我们希望这本指南会对您有所帮助。当然，单靠阅读这本指南是远远不够的。上述的方法只有付之实践才会见效，而实践是需要时间及毅力的。我们尽量地把所有处理抑郁的方法，用简单的文字来逐一解释清楚，以帮助您逐步达到您的目标。

现在，请您抽出少许时间，安静下来，问自己三个问题。您可以把答案写在纸上或写进您的日记内。

第一，消极的情绪对我的生活有多大的影响？

第二，康复对我有多重要？

第三，我是否愿意把自己的康复视为最重要的事情？

如果此刻您不是把改变现状视为最重要的事情，可能您应该暂时把这本手册放在一边，等到日后重新开始。但如果您已准备好、或不愿再忍受下去，同时又愿意每天抽出时间来改善自己的情绪，那么您可以继续阅读下去。

现在，让我们开始吧！



一 什么是抑郁？

抑郁可以分为很多种，导致的原因也各不相同，而且，即使是同类状态的抑郁，个人的经历也会有所不同。

此外，人们常常用抑郁（或叫“郁闷”）来表达那种不快的心情或者其它短暂的不愉快感。结果，当您谈及医学上的抑郁障碍时，人们常常会误会您的意思，以为您是说上述那种不愉快感。这种误会常常令人们对您的“抑郁”不以为然，令你十分苦恼。

简要而言，医学上的“抑郁障碍”常常用以下一些词汇来描述：

- **抑郁发作**：持续最少两个星期的情绪低落，但和处境不相称，可以从闷闷不乐到悲痛欲绝。在此期间内，每天大部分时间的情绪都极为低落，或对事物不感兴趣。此外，至少还会有几种相应的症状（例如：失眠、体重骤减，或感觉到自己没有什么用）。
- **复发性抑郁症**：至少间隔两个月前，曾有一次或以上的抑郁发作，但没有兴奋和狂躁的症状。
- **轻型抑郁症**：符合抑郁发作的标准，但没有影响到生活和学习/工作能力。
- **恶劣心境**：一般是指一种已经持续最少两年、损害较为轻微（但仍然严重）的抑郁。
- **双相情感障碍**：也称为躁郁症，病情涉及极端的情绪变化，要么过度兴奋，要么过度抑郁。

一些有关抑郁障碍的基本常识：

1、抑郁障碍是很难自我诊断的。这主要是因为我们的情绪会影响我们对自我的判断，结果，我们很难断定自己是否真的有抑郁障碍。此时，通常需要有接受过相应专业训练的人员来做出诊断。

2、即使您患有抑郁障碍，您并不是“少数”的患者。有研究显示，不论何时都有超过百分之四的成人患有抑郁障碍；有百分之十五的成人则会在他们一生内患上抑郁障碍。

3、患上抑郁不是一种软弱的象征。很多能干、聪明及极有成就的人都曾患过抑郁障碍，所以，抑郁并不意味着软弱的性格或某种品格上的缺点。

二、如何治疗抑郁？



专家们已对如何有效地治疗抑郁障碍做过很多研究。根据这些研究，现在我们知道至少有两种方法可以有效地治疗抑郁障碍。

第一，抗抑郁药物：这对于大部份患有抑郁障碍的人都是有效的。但是，有些人无法承受药物的副作用，有些人则根本不太愿意使用药物来治疗自己的疾病。

第二，认知行为治疗（心理治疗的一种）：这对大部份患有抑郁障碍的人也是有效的。可惜，目前，国内接受过这类规范训练的专业人员并不多。

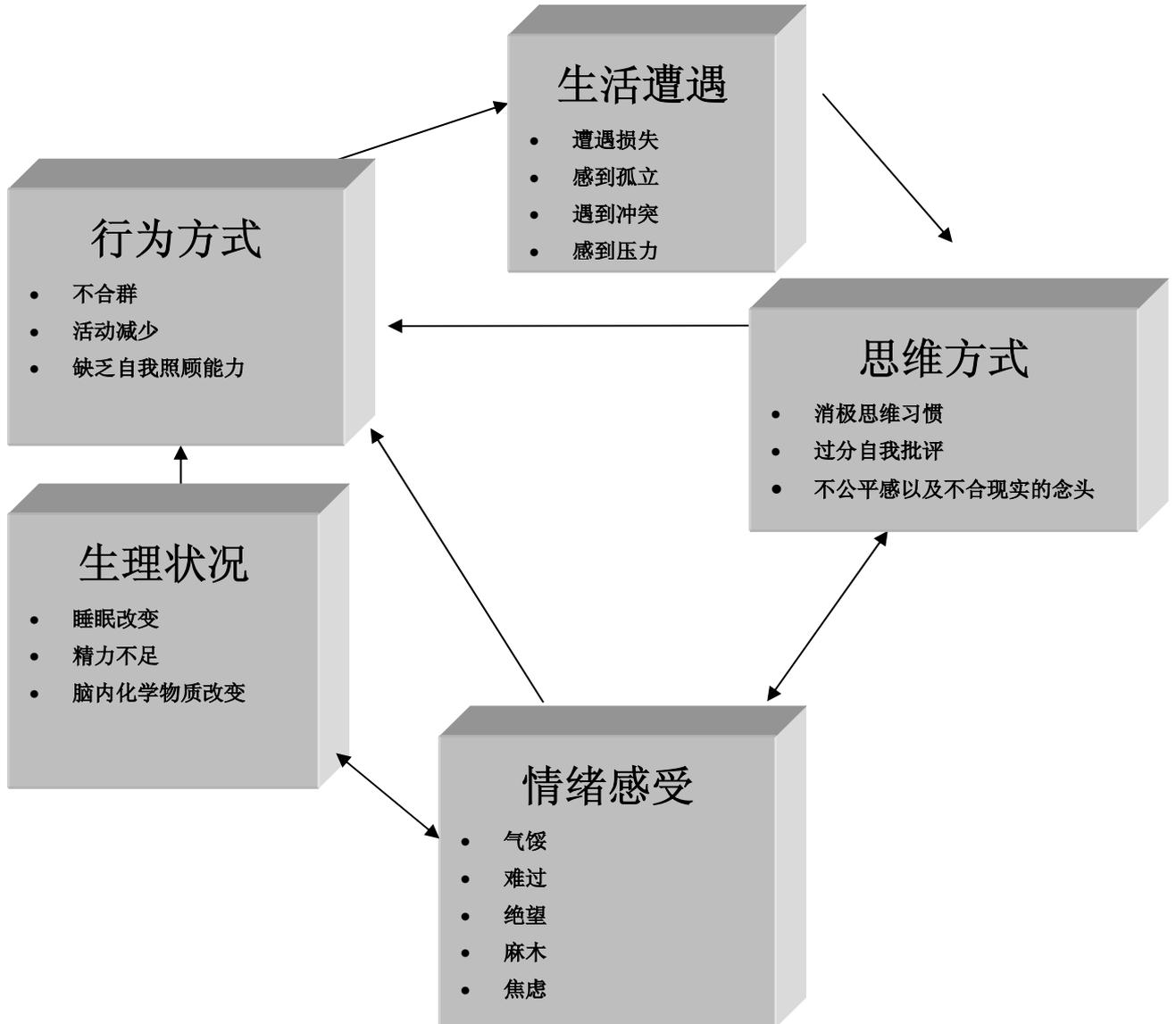
这本自我护理手册，就是指导您自己如何使用认知行为治疗，来使您在想法及行动上做出重要的改变，从而帮助您摆脱抑郁，或者减少复发。这种自我护理的方法，可在接受药物治疗的同时使用，它能够提高药物治疗的有效性。即使您不想使用抗抑郁药或接受医生的心理治疗，您仍可单独使用这本自我护理指南。

但是，我们必须事先提醒您，对大部份患有严重抑郁障碍的人来讲，单靠使用这本自我护理手册是不能彻底解决问题的。最适当的治疗方法仍旧是接受药物治疗或者心理治疗。

三 什么是导致抑郁的原因？



引起抑郁障碍的原因有很多。但有研究显示，下图显示的五种因素是最常见的，即：生活遭遇、思维方式、情绪感受、生理状况及行为方式。这些因素都可促使抑郁障碍的进一步发展，而抑郁障碍也可反过来影响它们。在接着的几页里，我们将会仔细地了解这些影响因素。



生活遭遇

抑郁障碍很多时候是由生活中的不幸所引发的。对于患者而言，这些不幸导致了巨大的压力，而且造成很大的伤害。特别是，如果您曾设法改善或接受

这些情况，但又没有成功，您便特别容易感到不知所措及绝望，这时，您患上抑郁障碍的可能性就大大地增加了。与抑郁有关的一些情况包括：

□ 重要的生活不幸，特别是令你蒙受损失的：如，亲人离世、离婚、个人经济上的损失或失业等情况，它们都会对生活造成严重的干扰。

□ 缺乏应有的社会交往：孤立的生活是引起抑郁障碍的主要危险因素。

□ 人际冲突：人际关系中的不协调，不论是关系到婚姻还是家庭的，都可能带来非常大的压力并引发抑郁障碍。

□ 工作相关的压力：这方面包括工作不稳定、与上司及同事之间的磨擦、过度工作等。

□ 健康问题导致的压力：慢性疾病、伴有明显疼痛或者某种伤残的疾病、及治疗效果不好的疾病，这些压力都会导致抑郁障碍。此外，内分泌失调或影响正常内分泌的一些治疗方法都可以导致抑郁的发生。例如：甲状腺功能减退——即甲状腺激素分泌过少，很多都与疲劳及抑郁有关。

思维方式

尽管面对同样的事情，但是我们每个人的反应是不同的。这主要是由于我们看待问题的方式不同造成的。例如，两个人一同去参加聚会。其中一人性格外向，喜欢聚会活动，所以感到自己将会非常愉快，并且非常愿意和其它参加聚会的人交往和沟通。而另一个人，则会因为不善社交，感到参加聚会是一件十分不愉快的事情，似乎聚会的人都难以相处，没法接受自己。这两个人的想法将会决定他们参加聚会时的感受。许多临床实践及研究证据显示，患有抑郁障碍的人都以一些可引发或加深抑郁的思维方式来理解世界。

抑郁发作期间，人们通常都以某种不客观的思维方式来理解周围发生的一切，这包括：

1、以悲观的、脱离现实的眼光来看待现在的生活，过多的看重那些负面或带有威胁性的方面，而忽视了较为积极或有希望的方面。

2、以非常挑剔的眼光看待自己，严厉及不公正地批评自己。

3、对未来做出消极和悲观的判断，夸大了负面影响的出现机率。

这三种思维方式可以综合在一起，成为“负性思维习惯三联症”——即以不合理及脱离现实的消极思维方式来看待现今的情况、自我及自己的未来。

这些思维方式很多时候是来自一些童年时期的影响，有些人是在总是给予否定或批评的家庭里长大的；有些家庭从不鼓励孩子们肯定自己，只要求他们不断地改掉缺点。这些消极的思维方式，不论是由于抑郁本身导致的，还是起源于童年时期，都会影响到您对事物的体验。

无疑，这些思维方式会加深生活遭遇导致的负面影响，使某些人更多地感受到痛苦。经常以这种带有偏差的想法看待事物的人，即使事事顺利，都会变得灰心或沮丧。

情绪感受

抑郁发作时，常常先有灰心及悲哀的感受，这种感受通常是由于不能接受挫折而引发的。在抑郁持续时，这些不愉快的感受会变得愈发明显并增加痛苦。经历抑郁障碍的人会觉得好像已被一种绝望感及无助感淹没一样。一位曾患有抑郁障碍的作者，曾以“跌入了无底的深渊”来形容这种抑郁的感受。伴随着抑郁的情绪，患者常常还会感到一种强烈的焦虑感（身体紧张、忧虑及一种大难临头的感觉）。

有时，抑郁发作也会带给人一种精神麻木的感觉，令你无法体验任何情绪。这种情形，如同你丧失了情绪感受能力一样。

记住！抑郁令人以不符现实的悲观眼光来看待世界，以苛刻及不客观的方式来评价自我。此时大部分的情绪感受都是建立在这种消极的人生观上。既然抑郁令人对世界的看法都是与现实不符和消极的，他们的情绪也同样会是与现实不符和消极的。

有时，人们很难理解情绪怎会是脱离现实的。打个比方，假设你深信乘坐飞机非常危险，且常常担忧飞机会失事。于是，每次乘坐飞机的时候，你都会感到非常恐慌。不过，这种恐慌是由于你对飞机安全过分怀疑的不合理态度造成的。显然，你的这种恐惧感就是脱离现实的。同样，患有抑郁障碍的人一般都对外界和自己怀着不合理的态度，因而产生脱离现实的消极情绪就在所难免了。

生理状况

抑郁发作会导致很多生理症状，其中有些也可能是最初诱发抑郁的原因。在抑郁发作时，最有影响的一种生理变化就是睡眠失常。通常，患者会显得睡眠不足，以致常常感到疲劳。这种情况可能是由于入睡困难、夜间不断醒来、过早醒来等原因造成的。但有时,也可能表现为患者睡得太多，原因可能是由于患者只有在睡觉时才能感受好些。当睡眠不是通常地为了“恢复体力”时（即在睡醒后，我们仍觉得筋疲力尽，缺乏休息），它就变得难以面对，随之而产生的各种问题也会变得难以应对。抑郁发作的人通常感到缺乏精力，简单的日常活动也会令他们感到筋疲力尽。

有一个关于抑郁形成原因的理论指出，抑郁发作是由脑部功能的改变，即某种「化学物质失衡」所引起。有研究显示，有些抑郁患者的某些脑内化学物质较不活跃。但是，这类脑化学物质的改变是否会引起抑郁，还没有一致的定论。我们只知道抑郁通常与脑化学物质有关。

抑郁带来的生理改变会令人更难应付生活上的问题，甚至难以按照有效的方法（比如，履行这个自我护理指南）去应付抑郁发作。这个时候，抗抑郁药可以帮助您改善睡眠，恢复体力，以便您积极地学习及应用您学到的新技能，帮助您克服抑郁。

行为方式

抑郁发作通常会使人的行为受到严重的影响。以下是一些常见的情况：

- **不与家人及朋友保持联络。**回绝通常的社交活动，不再电话联络，及不再与亲人或朋友定期见面。社会性孤立是导致抑郁情绪的一种主要因素，它使人失去与别人共处的温暖及维系感，而这两方面都是我们基本的需要。抑郁发作的人通常认为别人会因为他们的不愉快或低落的情绪而没有兴趣与他们在一起。
- **生活变得懒散。**经常忽略对身体及外表的基本保养。抑郁发作的人通常变得不在乎自己的仪表及衣着。此外，他们常常会减少运动，不论是正式的运动（如跑步）或在邻近周围散步等。由于适当的运动是保持我们健康和自尊的一种方

式，因而缺乏运动就会导致抑郁。此外，抑郁发作通常也会令人打破原有的饮食习惯，包括因胃口不好而吃不下去（如“忘了吃饭”）、或以暴食来安慰自己等。附录中有很多关于自我护理的详细讨论。

□ **减少参与有益的活动**。个人喜好、小手艺、运动、读书及旅游等各方面都可能被忽略。抑郁发作通常令人感到太累或没有精神，以致不想做这些事情。然而，当他们越不做这些活动，他们就越觉得自己没法去做这些活动。大部份抑郁发作的人都会有“快感缺失”，即：无法享受活动带来的乐趣。假如您认为自己不会再喜欢看电影或做以前的喜好的事，那么您又怎么回去做其他的事情呢？这种不愿意动的生活方式很容易成为一种习惯，最终，令患有抑郁的人不能再从这些活动中获得个人的满足，从而更加深了他们心理的那种灰暗感。

□ **忽略责任**。最后，抑郁发作会令人经常忽略或耽搁一些必须做的日常事务，例如，处理日常生活中的琐事、倒垃圾、整理屋子或收拾东西等等。不做这些事情会使患有抑郁的人更加感到无能对生活失去控制。而这些问题更会令他们与家人或者同事之间发生磨擦，使他们在人际交往中也感受到越来越大的压力。

四 克服抑郁的三种方法

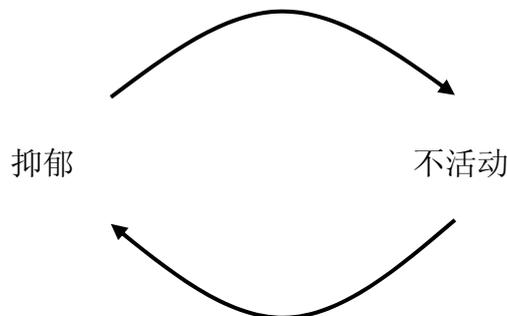
抑郁发作会关系到我们生活中的方方面面，如：情绪、思维、行为、生理功能及日常生活（包括社会交往、家庭关系、工作状况、财务收支等等）。

实际上，我们生活中的方方面面都是相互影响的。这意味着，某一方面的变化，会导致其它方面也相应地改变。抑郁发作增加了某一方面的问题，同时也会间接地影响到其他方面。这也提示，当您设法令自己康复时，做出某一方面的改变，就有可能改善生活的其它方面。

当然，最好的策略是同时在几个方面做出改善，这种改善的目标就是要使您所有的生活层面都逐步向好的方面变化，任何一方面出现的积极变化都会对其它方面来影响，最终进入了一个积极的良性循环。

方法一：重新启动生活

抑郁发作的时候，大部份人都不愿意去做那些有助于改善情绪的事情。但是，你必须注意到，如果您不去照顾自己，或不再做您平常爱好的事情，那么您的生活便会变得更加沉闷和忧郁。虽然您可能觉得减少活动量是一种“不增加疲劳”的方法，但其实您可能会令自己的抑郁程度加深。换言之，抑郁和不活动之间形成了一个恶性循环。



抑郁造成不活动，而不活动更加重了抑郁。因此，通过减少活动来减低疲

劳，表面上似乎是一个解决抑郁的好办法，但其实却会加重或者令抑郁持续。显然，解决方法是：不要等到您想活动时才增加活动量，因为等待无助于您的康复。您应该从现在开始就渐渐地促使自己去做多一点。即使您不想做，也要坚持下去。你可以尝试按照下列步骤去做：

第一步：明确自己将要增加哪些活动？

我们已经提及过患有抑郁障碍的人通常减少四类活动，从而进一步加重了抑郁。这四类活动包括：与家人及朋友的来往、对自己的照顾、对自己有益的活动及日常的责任。

为了能够明确一些切实可行的目标，你可以抽出一点时间回顾一下每类活动，想想每一类被抑郁影响（或在抑郁发生前已被忽略）的活动，并列出具体的可以增加的。

与家人及朋友的来往

例如：你可以邀请亲朋好友与您一起聊天、与您以前的邻居恢复联系，答复别人的一些问题、外出参加一些集体活动（例如，某个俱乐部或培训班）。

您的意见： _____

照顾自己

例如：每天按时梳洗，搞好个人卫生、定时进行运动、按时吃早餐、给自己定一个营养食谱。（本书后面的附录将会有更详细的讨论。）

您的意见： _____

增加对自己有益的活动

例如：读些短篇小说、外出散步、做点小嗜好、计划外出旅游、看电影或玩游戏等。

您的意见： _____

日常事务

例子：打扫房间、整理柜子、买菜烧饭、缴付帐单等等。

您的意见：_____

第二步：选择其中两项活动

选择两个你立即可以开始做的事情。最初的两个选择应从两类不同的活动中选出。

1、_____

2、_____

第三步：定下具体的目标

为每个选出的活动定下一个可在未来一个星期内达到的目标。应当注意：抑郁会令人较难推动自己。因此，您需要把目标定得比平常低一点。

例如：如果您想骑自行车外出，您的第一个目标可能是先把您的自行车检查一下，看看它是否可以用。如果您想打扫房子，您的第一个目标可能是只用吸尘器打扫一个房间，或清理一个架子。如果您想再次与别人聊天，您的第一个目标可能应该是与一个朋友先电话里聊个五分钟。

若要成功，您的目标必须：

具体：抑郁障碍可使你试图做的所有的事情都似乎不可能成功，为此，您的目标需要明确，以便自己知道是否已成功达到预定的目标。

现实：您可能很想希望按照自己的期望来制定目标，如果这样，请千万别抱着这样的想法。您需要记住：抑郁会令你减低做事的速度，使平常简单的事情也变得较难实现。为此，您的目标应该是较容易实行的。你的目标应当是：即使您在未来的一个星期内，仍旧感到非常郁闷，但还是可以达到目标。

□ **明确执行时间：**您应该明确地知道在何时及如何实行您的目标。例如，“这个星期四下午，花 15 分钟整理一下卧室”，这个目标就比「打扫卧室」要明确。用记事簿来记录和检查自己是否在执行目标是一个很好的办法。

以下是一个例子：

小李开始定下目标来试图和亲戚朋友建立沟通。这个目标包含的范围很广，一下子很难恢复到象以往那样，于是，他把目标进一步细化，定出一个他有信心可在该星期内做到的目标：即一个礼拜的三天时间，晚饭后花 30 分钟时间，和一个家庭成员谈谈自己最近的感受。他的目标不是一下子就恢复到以前的状况，而是一周三个晚上花 30 分钟去做。

现在，您也要把您的目标定的具体可行些，让您可以实际地在这个星期内做到，明确这项活动要隔多久做一次或做多长时间、及在什么时候做。

活动	多长时间做？	本周什么时候做？
1		
2		

把您的活动目标视为对与自己的承诺。要重视这些目标，正如您重视去看医生一样。如果您必须取消这个与自己的承诺，便要立刻改期，到时不可不实现。

注意：即使您做得多于原定的目标，也不要减少后面的计划。做得多于原定的目标，当然是可以的，但是这不代表您下次可以少做点，甚至休息不做。您如果容许这种“交换”，那么您很快就会不在乎自己制定的目标了。

第四步：实行您的目标

当你完成一个目标后，就可以把它在你的计划中删去。起初，您可能不会获得很大的成就感。唯一的例外就是：您知道自己正在做一些积极的事情来克服抑郁，因而获得一种满足感。当你把完成了的目标删去时，就是向自己证明：虽然患有抑郁时做任何事情都会非常艰难，但是您却达到了一些目标。

当您完成了一个目标时，您有没有恭喜自己？如果没有的话，现在便应立刻恭喜自己了。因为抑郁常常会令我们只注意自己未曾做的事情，或使我们忽视或贬低自己的成就。这常常也是导致抑郁持续的一个原因，因为您经常都觉得自己是失败的。所以，您应当特别地提醒自己去注意自己的成就，不论您的成就看来是多么微小。“我最初计划去散步，现在已做到了！这种感觉真好！”不要忽略小的成功，或把它们视为微不足道。它们实在非常重要，尤其是在抑郁的时候。

如果您达不到目标，究竟是什么阻碍了你呢？您有没有尝试着使目标更容易达到呢？要知道您的目标可能过于远大，或许，您可把下星期的目标定得再低点，或者定出另一个更合理的目标来代替它。大部份患有抑郁的人面对的难关之一就是：他们把目标定得太高，无法达到，以致变得灰心。问题并不是因为他们懒惰，而是因为他们过分渴望可以立刻康复！所以，您应该把目标降低至您肯定可以做到的为止，即使这个星期您的状况并不比上星期更佳。洗一个碗、打一个电话、整理一个抽屉、外出走一圈、花五分钟做您的嗜好等等，都是完全合理的目标。当您的精力恢复时，您完全可以做得更多，但暂时应该容许自己慢慢地开始。

第五步：检查您的目标

一直坚持自己的目标，经过两个星期后，您便可再检查一下自己的执行情况。

1、您是想稍为提高您的目标呢？还是想继续保持现有的目标，直至您觉得它们可以容易达到为止呢？这是您的选择。

2、这个时候适宜增添另一个目标。这次，应当选择一个涉及另一方面的目标。例如，如果您上次的选择是有关照顾自己及对自己有益的活动，这次则应选择有关与家人及朋友来往或有关日常责任的目标。

新的活动： _____

把这个新的目标，连同上面两个继续实行的目标，一起写进您的计划表内。

完成目标的时候，记得把它删去及自我肯定一下。

一直执行这些目标，经过两个星期后，再检查一下您的情况。

还有什么目标没有执行吗？受到什么阻拦呢？您是否需要调整或改变那个目标？继续加油！继续定出三个您将不断进行的目标。如有精力的话，应考虑增添目标。完成一件事情后（例如：整理橱柜），便可转移到下一个新的目标。继续重复以下的步骤：

- 定下三个目标。
- 把它们写进您的计划表内。
- 每完成一个目标，便把它删掉。
- 每次都要自己肯定。
- 每两个星期检查执行情况一次，以决定是否需要修改，或是否需增加新的目标。

最后，您将可以同时进行三、四个目标。但是，切勿要求自己得太多。对大部份人来说，同时执行的目标如果超过四个是非常容易令人混淆的。

方法二： 应对消极的思维习惯

在抑郁发作的时候，通常您只会想着那些面临的问题，而不想任何其它的事情。除此之外，可能您还会夸大一些小问题。填写一张表格会令人感觉那么的麻烦；一个打破的茶杯会令你联系到自己的生命已经没有了意义；与朋友一起时，瞬间得的尴尬场面会使您感到特别自卑，感到自己没有用。总之，消极的思维通常是：

- **不客观。** 把消极的事情视为比积极的更加重要。
- **脱离现实。** 把实际问题扭曲或夸大。

前面我们已经提及，抑郁发作与用消极的眼光看待外界事物密切相关。抑郁发作导致消极的思维，而消极的思维也可使抑郁持续。此外，有些人一生都只看重事物的消极一面，这可能是导致抑郁的根本原因。不论消极的思维是导致抑郁的原因或者仅仅是症状，当这种思维出现时，我们都必须识别并且改变它们。

记着前面提到过的有关抑郁的“负性思维习惯三联症”：

1、苛刻的自我评价。以非常消极的眼光来看待自己。您做过的事情中不好一面，您会记得很牢，但是您却很难记得自己好的地方。您用来衡量自己的标准可能远远高于您用来衡量别人的标准。因此，您常常觉得自己不及别人。

2、对周围的消极评价。以非常消极的眼光来看待您周围的世界：其他人都很挑剔/不接受你；您周围都是对您的要求；活着就是一连串没有尽头、没有意义的事情。您见不到生活中积极的东西。

3、对未来的消极期望。您觉得未来的前景很差，您只能预见到前面是一连串无尽头的失败、灾难及被人拒绝的场景。您高估负面事情发生的可能性（比如，我百分之九十肯定这种胃痛将会变成绝症；我百分之九十九肯定我的家人会在明年离弃我）。

那么，应该定出什么目标去应付消极的思维方式呢？是否要整天抱着乐观的想法？或者是否要自欺欺人，告诉自己相信坏的事情永远不会发生？

不是。要克服消极的、带有偏差的思维不等于要以盲目乐观的思维（例

如：人人都爱我、坏事永远不会发生、我常常都得到我想要的东西等）来加以取代。要点就是：脱离现实的思维，不论是积极的还是消极的，都会使我们在生活中作出错误的反应。我们的目的是要以现实的眼光来检讨自己及自己的生活。我们的目标是要建立折中、客观以及现实的思维方式。

第一步：学习如何找出消极的偏差思维。

带有偏差的思维是不客观及与现实不符的，我们可称之为歪曲的思维方式，因为它们不正确地反映世界或自己。以下的图表（在下页继续）描述一些在抑郁时常出现的歪曲思维方式：

过滤式的想法：只见到坏的事情，从不见到好的事情。由于您只看到不好的事情，您的一生看来都可能只有消极的一面。

以偏概全的想法：把一件负面的事情视为一个永恒的定律。比方，有一位朋友离开您就等于所有朋友都会离开您；第一次失败就等于每次都会失败。

绝对化的想法：比如您不是肥胖就是消瘦、不是聪明就是愚蠢、不是整齐就是凌乱、不是抑郁就是快乐等等。在极端之间再无其它选择。渐渐的进展总是不够，只有完全的改变才是对的。“只做了一半，谁会理会呢？仍然未曾做好！”

灾难式的想法：把小小的失败当作一场大灾难。迟了点才做完一件小的事情等于整个月都弄糟了。为此，您会对您想象中那场灾难（即很糟糕的一个月），而并非对那件小事（即迟了完成工作）产生反应。

自我丑化的想法：以严厉的字眼来描述自己，如以「白痴」、「迟钝」或其它更差的说话来侮辱自己。您与自己对话的方法是您绝对不会用于别人的。

主观臆断的想法：以为自己可猜出别人心里对您的看法，并把别人的看法一律想象为负面的。因此，您索性不问清楚别人究竟是否真的这样想，便向自己所想象的情况作出反应。

预测未来的想法：以为自己可预知将来有什么事情发生，而且对未来的预料都是负面的。如果一切都不会成功，为什么还要尝试呢？结果：您使您最恐惧的预言成为事实。

完美主义的想法：即使是十全十美的东西也只被视为“可以”。由于您无法使它变为完美，所以您总是觉得不满意，总是无法对自己所做的任何事情感到自豪。

“应该如此”的想法：您知道世界“应该”是怎样的，但是现实并非如此。您知道自己“应该”是怎样的，但是自己又并非如此。结果：您经常感到失望，经常怨恨自己及周围的人。

还有好几种歪曲的思维方式，但上述的几种是最为普遍的。当您发现自己有消极的想法时，最好利用上面的清单来看看您是否经常存在其中一种歪曲的思维方式。

第二步：认出自己的消极想法，并理解它们如何导致抑郁。

我们大部分的思维过程是一闪而过的，故此我们甚至不知道自己在思考。为此，我们必须学习察觉消极思维的出现。一个好的方法就是：找一个星期，随身准备着铅笔及本子。虽然抑郁时好像头顶上常常都有一片黑云，但是实际上在一天内情绪是不断有改变的。每当您感到情绪低落一点时，便要向自己提出这个重要的问题：

“这时，我脑海里有什么想法出现呢？”

您刚刚在想着什么？您对什么产生反应？把答案写下来。例如：一天早上乘坐公车时，您突然感到一股低落的情绪在蔓延。当时，在您脑海里有什么想法出现呢？或许，当时您注意到公车上的其他人都看着您，您觉得他们可能都在批评您。好！把它写下来。

继续记录您的想法，直至您注意到同一种消极的思维不断重复出现为止。您可能觉得需要在某些想法旁边划上一个√记号，表示“这个念头想法又出现了”。当这种情况出现时，表示您已经找出了一些您最经常使用的消极思维方式。

之后，如何呢？在那些自动出现的想法中，有些可能是明显的歪曲了。“唉，等一会！他们在公车上对着我的原因是因为我站在他们前面，而不是因为他们想

看看我究竟是怎样的一个失败者！”有时，单单知道您的脑子会在某种情况下产生消极的想法便已足够。设法留意消极念头的出现，并提醒自己它们的来源。

“我有这样的想法是因为我感到忧郁，我是一个自我意识很强的人，而并不是因为他们都在批评我。”当您知道它们的来源后，您可能会发觉自己不再把它们看得过分认真。

当您发觉有歪曲想法出现时，您可能会想责备自己：“我怎可想着这样愚蠢的东西！”抑郁使您对自己苛刻；认出歪曲的想法可给您多一个方法来攻击自己。但是，您必须提醒自己，歪曲的想法是由抑郁及由您的个人历史所产生的。有歪曲的想法并不表示您是愚蠢的。在抑郁时有这些想法是正常的。

第三步：学习驳斥这些消极的歪曲想法，用较为客观及与现实相符的想法来取代它们。

驳斥消极的想法需要您特别地重新考虑那些使您感到不安的情况。若要这样做，您可使用表格的方法来记录。拿出一张白纸来，把它分为三栏，好像下面的例子一样。本书后页有一张空的表格样本，以供您参照使用。

情景	消极的想法	客观及现实的想法
朋友取消午餐约会。	她不喜欢我。(猜测人心的想法)	我不知道她为什么取消约会，可能有紧急事情发生。那只是一次午餐约会。
	没有人喜欢我。我没有令人喜欢的地方。(以偏概全的想法)	有些人似乎真的喜欢我。我一定有令人喜欢的地方。
	世界是冷酷无情的。(灾难式的想法)	这次吃饭并不说明全部的问题。别人曾经接受过我。
	我一生都会孤单过活了。(预测未来的想法)	我不能预知未来。一次吃饭被取消并不等于将来没有人会喜欢我。

首先，把情景简要地写下来。例如：“与女儿聊天”、“走路上班”、“筹划晚

饭”等。然后，写下那些可能与您的情绪有关的消极想法。您也可尝试把歪曲的想法分类（好像上图中间一栏所显示的一样）。最后，再想想那个情景，并设法对那个情景作出一个更加客观及现实的评估。提示：歪曲的想法通常与现实距离很远。通常，客观和现实的想法，只是：要提醒自己，我没有足够的依据，可肯定将来一定发生什么。“我不知道她为什么取消午餐约会，如果找原因的话，可能有太多的可能。”

以下是另一些方法来帮助您找出客观和现实的想法：

看看您持有的依据。大部份的人是否会认为您的依据足以支持您的消极想法？如果不会的话，您可作出一个怎样的结论呢？

您能够找到更多理由来做依据吗？您可能需要请教别人，究竟是发生了什么事，或找出别人在同样的情况下是否会有同样的反应。

如果您面对一个在同样情况、抱着同样想法的朋友，您会说些什么话呢？通常，我们对别人的看法都比对自己的看法现实得很多。您的朋友对自己怎样说会较为现实？

对这个情况，怎样的看法才较为客观？消极的想法通常都是极端的：我永远都会孤单，做任何事情我都不会成功，我是一个完全的失败者。即使您失败，这是否等于您是一个完全的失败者呢？即使您现在是孤单，这是否等于您永远都会孤单呢？

这种想法有什么后果？对于这个情况，有没有另一种想法能够带来更好的后果？例如：贬低自己，说自己是「白痴」可能会令你感到更加灰心，导致您放弃某件工作。但是，鼓励自己及给予自己一个客观的评估，却很可能会使自己更加努力尝试，提高成功的概率。

当然，只想出一次客观和现实的想法是不足够的。消极的想法会重复出现，有时会持续多年，直至它们不加思考就出现为止。较为客观的想法会令您感到好一点，但是这些想法不会自动出现（至少它们暂是不会自动出现的）。不过，令人高兴的是：使用这些方法去改变消极思维，是不需要花同样多的时间的。其实，抑郁的人通常只需要坚持练习几个星期便会开始感到情绪有所改变。

若要尽量吸取这个方法的益处，您必须时刻注意那些容易引起你出现消极想法的情景，及时察觉它们的出现。那么，对您来说，哪些是引发消极念头最常见的情景呢？

1、 _____

2、 _____

3、 _____

4、 _____

5、 _____

当您发现自己在这些情景里时，您应该刻意地在脑海里重复一下客观和现实的想法。不要期望这种想法会自动出现。您必须告诉自己应如何看待这些情况，好像为朋友提供意见或鼓励他们一样。您应该向消极的想法提出反驳。您每次提出反驳的时候，都会减弱消极的想法，增强现实的想法。但是，现实的想法却需要一段时间才会比消极想法产生更多的影响。

起初，您可能会觉得现实的想法好像有点别扭。例如：您一直都以完美主义的眼光来看您的工作，告诉自己：“我的工作一定方方面面都完成的很好，否则就会没有价值。”但是，由于别人只给您很少时间去完成每件工作，所以您经常都觉得自己好似是一个失败者一样。您知道这是一种脱离现实的想法，并想出了一个客观及现实的想法：“这件工作做到百分之八十便算好了；任何人都只可以达到这个标准。”起初，这个现实的想法看来似乎不对，您总觉得您好像在欺骗自己一样。记住，唯有经过一段时间的重复练习，您才会开始感到这种现实想法（也即事实情况）是真实的。最后，您将会完全接受这种想法。

方法三：有效的解决问题

每天，面对着许多的问题，我们都会感到无所适从，抑郁很多时候就是由于这些问题给我们带来的压力所引起的。进一步，我们会发现自己解决问题的方法一直无效，或甚至可能使问题变得更糟。

为什么在抑郁的时候，我们解决问题的能力会减低呢？原因有以下几个：

- 解决问题是需要精力的。抑郁严重的时候，精力会减退。
- 日常生活上的问题会因为另一个更严重的问题——抑郁，而被搁置于一个次要的地位。抑郁的人只担心情绪上的问题，所以其它问题都受到忽略，结果变得更糟。
- 抑郁会影响注意力、记忆力、决策能力及创造力。若要解决问题，大部份情况下，我们都需要上述所有的技能。

□ 抑郁和焦虑很多时候是同时出现的。通常人们习惯于要么彻底解决问题，要么索性回避问题，但是，对现今生活中的大部份问题来说，这两种最简捷的方法都是无效的。绝大多数我们面对的问题，既无法彻底解决，也无法彻底回避。

由于上述的因素，处在抑郁的时候，我们会觉得问题愈发的多和难以应对。那么怎么办呢？首先，您必须知道，您解决问题的能力可能不如往常那么好。不要因此惩罚自己，这是抑郁发作时中的一种正常的现象，而且是可以得到改善的。现在，请您坐下来，照着下面的程序去尝试着解决问题。

第一步：找出您的问题

在解决问题之前，您必须知道问题是什么。在这个时刻，您面对着的问题是什么呢？其中有些可能是大问题（例如：“我下周必须完成这项拖了很久的工作”）；有些可能是小问题（例如：“如果我想准备请客的话，我必须下班后去买菜”）。有些则可能是介乎两者之间的问题（例如：“我有一大堆家务都没有料理，一个多月来，要干的活越堆越多”）。

把您的问题列在下页里。以下是一些提示：

- 不要在一个问题上花过多的时间。把一个问题列出后，便可立刻再列出下一个。

- 只需要扼要地把问题逐点列出，不需要详细形容问题。
- 不要担心问题是否能够被解决。
- 记着：您不需要想出解决方法，只需要想出问题。
- 您不须一次列出所有问题。

问题清单

- 1、 _____
- 2、 _____
- 3、 _____
- 4、 _____
- 5、 _____
- 6、 _____
- 7、 _____
- 8、 _____
- 9、 _____
- 10、 _____
- 11、 _____
- 12、 _____

不够可另加白纸。

第二步：选择一个问题

从上面的清单里，选出其中一个问题。这个问题应该是一个您很想解决，且是有足够的可能被解决的。对于那些比较棘手的问题，你可以放在稍后来解决。

您想首先应付哪个问题呢？

回答以下有关的问题：

以前，您曾否解决过类似的问题？如有的话，您是如何解决那个问题的？您发挥了自己的哪些优势来解决（的）？

当您设法解决这个问题的时候，有没有人可给您支持？需要注意的是，这些人不应是那些代您解决问题的人，而是可以帮助您自己去解决问题的人。这些人是谁呢？

之后，想想您可以采取什么行动来帮助自己。可尝试用“头脑风暴”的方法：尽量写下您可以想出的所有行动。可使用下页的空间。不要担心这些行动是否可把问题完全解决。不要修改您的主意！您的目标是要尽量想出所有行动，而不是要评估它们的好坏。如需要的话，可加添白纸。

第三步：选择其中一个行动

选择上面最好（或最不错）的一个行动，但没有固定的规则限制您应该如何选择；唯一的规则就是：您必须选择一个您可以用来开始进行的行动。您应该考虑一下上述每个可能的选择，想想每个选择的优点与缺点，然后选择其中一个。您所选择的行动最低限度应该帮助您找出部分解决问题的方法。给自己一个限期去作出决定，使您不会把这个过程拖长。记得：当您开始使用某个方法时，如果发觉这个方法行不通的，你可以尝试另一个行动。

您选择哪个行动？

第四步：定出行动计划

很少问题只需采取一个行动便可解决。很多行动可能只会帮助您找到部分的解决问题的方法。例如：如果您有一个与制定计划有关的问题，您第一个要做的行动就是收集所有信息资料，让您可以进行选择。单单收集这些资料不会解决问题，但会使您较为接近解决的方法。最重要的就是您已开始去找出解决的方法。

您的行动计划应该符合下面四个原则，即必须是：

□ **可付之行动的**：即使下星期不比上星期感到好一点（或即使比上星期感到更差一点），计划中的行动都应该是您可以做到的。达到一个较小的目标好过不能达到一个过于远大的目标。不好的例子：第一次去跑步就要做马拉松式的长跑。较好的例子：步行 500 米。

□ **以行动为本的**：定计划的时候要想着您会做什么，而不是要想着做这个东西时会有什么样的想法或感受。您对自己的行动有一定的控制，但对自己的情绪和想法则很难控制。不好的例子：与我的孩子在一起愉快地呆一个小时。较好的例子：与我的孩子在一起呆一个小时。

□ **具体的**：应该清楚地指定您需要做的事情。不好的例子：锻炼身体。较好的例子：打电话给朋友，看看有否什么培训班可以参加。

□ **有时间要求的**：您的计划应只需要一个时间段便可做到。不要计划给您的生活方式来个永久性的改造。不好的例子：把我今后的发展计划一次就明确下来。较好的例子：花三十分钟考虑一下，我对自己发展有几种设想。

您的计划是什么？

在下个星期实行这个计划。

第五步：评估及继续

【一个星期后或在您达到您的目标后才看这段。】

有什么结果？哪方面做得顺利？哪方面做得不顺利？

抑郁的情绪可能会令您只想着失败及那些您没有做的事情，而不去为自己的进展肯定自己。如果您成功地达到自己的目标，便要刻意地强迫自己去想着这次的成功。（即使问题仍然没有被解决，也要这样做。）

利用这次的经验来帮助您计划下一步。您有三个选择：

- 继续做下去** — 例子：另花三十分钟思考发展设想。
- 修改目标，再次尝试**—例子：花三个小时来打扫卫生过于困难了。因此，计划只做一小时。
- 提出另一个做法**—或许您可以吸收您第一次尝试学得的经验去试行另一个处理问题的方法。例子：与朋友面对面交谈没有作用，故可尝试写信给她。

基于您的经验，下一步是什么？

继续遵循上述的步骤来处理您的问题。把您的努力结果记录下来。不断提醒自己所获得的进展。

五 药物的作用



当然，解决问题、应对消极思维及改变生活方式等，都不是治疗情绪失常的唯一方法。对于某些情况来讲，药物是颇有帮助的。很多服用抗抑郁药的人都感到情绪转佳，而且其它症状（例如食欲不振、不能集中精神等）也相应减低。对情绪出现双相变化的人来说，有些药物可帮助减低这种双相的情绪起伏。

但是，您需要记住，单靠药物来治疗情绪问题常常是不够的。药物的确对您有帮助，但改变生活中某些东西也非常重要。不要以药物来帮助您改变不健康或缺乏满足感的生活方式。通常，药物会给您一点精力，改善您的情绪，使您可以作出某些改变，从而改善自己的生活（例如：开始定期做运动、学习一些敢于自我表现的技巧、或定出及实行您的生活目标等）。

以下是另外一些有关药物的基本知识：

1、不同药物对不同的人有不同的功效。若要找出一种（或混合几种）适合某一个人、而又没有太多副作用的药物，则可能需要尝试很长时间。

2、切勿突然停止服用药物。如果您想停止服用药物，必须和主治医生商量。通常，您需要逐渐地减低药量直至完全停止服用为止。

3、长期服药，对某些人（包括患有双相情感障碍的人）会有帮助。其他人则没有必要长期服药。一定时间的服药可以令他们获得精力去帮助他们作出积极的改变就够了。这些人应渐渐减低药量直至停止服用为止。

4、有些人可能会感到一种诱惑：就是当他们的情况改善到某个阶段，便急于停止服用药物。这种做法的后果就是：抑郁很多时候会很快复发。通常，最好继续服用药物直至情绪已长期稳定下来为止。到时，药量可渐渐减低，但要同时小心地监察情绪变化。

有些抑郁状况不需要服药也可治疗。很多时候，患者只需较为活跃、保持健康的生活方式、定时运动、坦白地处理问题及对付消极的思维方式，便可有效的控制抑郁。

六 前面的道路：减低复发的机会

虽然很多时候抑郁显得十分严重，好像不会结束，但是实际上它们是会结束的。可惜，经过若干个月、多年或数十年后，很多人会再次经历抑郁发作。是否有办法可以减低抑郁复发的风险呢？有办法的。您可能无法完全消除复发的可能性，但是，您可以使复发的机会及其严重性减低，也可减低复发的次数。



继续努力

当您感到情绪很糟时，很明显您需要把您的心理视为您最关心的事情。但当您感到好一点时，却很容易会忘记要照顾自己。如果您觉得“已经够好了”，您可能会停止做运动、解决问题及驳斥消极的想法。

想想您一直用来应付抑郁的方法。其中是否有些方法是您需要长期应用，甚至在感到好一点后仍需要继续应用的？ 这些方法有哪几种呢？

做好应对压力的预先准备

我们每一个人都会经历困难的时刻：当然，有些人会比其它人有更多这样的经历。对刚刚从抑郁障碍康复的人来说，压力大是引发抑郁复发的危险因素。解决的方法不是要避免压力（没有人可以这样做），而是要预先做好准备，以便有效地处理压力。有些压力大的事件是不可预料的，但有些却是可以预料到的，您或许知道您将会在某个日期返回工作岗位；或者，春节通常都给您很大的压力，而一月份快要来临了；又或者，您将要参加一次压力很大的家庭团聚；或者，您在等待婴儿出生，而这件事情将会带来很多责任。总之，您可预先做好必要的准备，使这些事件变得能够从容应对。以下是一些帮助您做好准备的方

法：

1、尽可能逐步适应。例如，如果您将快要返回工作岗位，您可尝试起初是否可以让领导安排容易胜任或者有足够休息的工作。

2、劳逸结合，有张有弛。例如，如果有一段时间您需要上夜校，那么就容许自己不要总记挂着自己做饭，或不用要求自己必须把家里整理得那么整齐。

3、保持对自己的照顾。如何使自己保持呢？在您最需要照顾自己的时候，不要停止对自己的照顾，继续那些有益于自己的活动。如果每个星期与好朋友一起吃午餐对您是很重要的，您便应该照常与朋友吃午餐。如果做运动是有很大帮助的，在压力大的时刻也要设法继续做运动。

定下一个处理情绪危机的紧急应变计划

如果您预先做好准备应付抑郁复发的话，您可能会比上次更及时地寻求帮助。因此，抑郁复发可能会被制止在萌芽状态，不会变得那么严重，持续那么长久，或那么难以复原。此外，由于您已预先计划好有效的行动，您可能不会那么焦虑，从而减低抑郁复发的可能性。

当然，如果抑郁再次出现，用什么方法来帮助您迅速感到好一点？以下的意见可给您作一个参考：

1、多做一些对您有益的活动。可使用“重新启动您的生活”一章内的步骤。

2、减少您的责任。您应当预先计划着减低精力上的消耗，以防抑郁的出现。例如：您可预先取得领导的同意减少工作时间，或预先找父母帮助您照顾孩子。

3、向专业人员求助。可考虑让您几位朋友或家人帮忙，在他们注意到您的情绪下降时，告诉您（或您的医生）。

4、请求别人给您支持。事先让自己认识到：谁可帮助您，以及您需要哪种帮助？您可能需要与人倾谈，或者您需要一些实际的帮助，如需要人帮助您购物等。

5、改变您的生活方式。情绪低落的时候，不等于可以停止做运动、出外、保持正常的饮食或定时睡眠。哪些生活方式对您的情绪最有帮助？

抽出一些时间来想想：在抑郁出现时，有哪些方法可以帮助您防止抑郁状况的进一步恶化？什么会对此有帮助？利用上面的清单作为线索，定出一个清

楚的行动计划。

恭喜您！您已读完这本抑郁患者如何自我护理的指南。当然，单单阅读这本指南是不足够的。若要获得这些经过深入研究并证明行之有效的方法所带来的益处，您必须在您的生活中加以实践。为了您自己的健康，这是值得您努力去尝试的！

七 个案分析：小季的故事



以下的个案例子简述一位女士如何有效地使用本书提及的各种方法。

小季是一位已婚的教师，年龄三十多岁，因为诸多抑郁的症状，被医生诊断为“抑郁发作”。她最近刚刚从熟悉了多年的工作岗位调换到一个新的岗位，这个工作上的变动令她有一种接受挑战的感觉。可是，她发觉虽然自己加班加点地工作，仍然不能做完她平常可以胜任的工作。她开始睡得不好，并且经常感到担心。由于她的工作表现不如自己的期望，故此她深深地感到自责。她的情绪开始低落直至她感到非常不愉快。结果，她变得更难达到自己的期望，于是她更严厉地批评自己，甚至感到自卑，最终发展成了抑郁障碍。

医生在明确诊断后，让她开始服用一些抗抑郁药物。这些药物帮助她改善睡眠、提高她的精力及减低她精神上的痛苦。

当她读完“重新启动您的生活”一章后，她知道自从她担任新职之后，特别是自从她开始觉得抑郁之后，她一直都在疏远她的朋友。于是，她定下目标每星期要与一位朋友聊天一次。之后，她渐渐地增加与朋友见面的次数，并且还主动参加其它社交活动。一个月后，她又增加了一个目标去做些适宜的体育运动。

当她读完“驳斥消极思维”一章后，她识别出自己习惯的几种歪曲的想法：她有一种自我批评的想法，她期望自己有十全十美的表现，她忽视别人对她的肯定。她利用自我护理指南内的方法来帮助自己想出以下较为客观和现实的想法：1、您有什么证据？事实上，她得到了周围的肯定，其中，有一位同事告诉她，在现有的条件和情况下，大家认为她已经做得很好了。2、对一个面对同样情况的朋友，你会对她怎说？她写出一些她会向朋友说的、客观及给人鼓励的说话，然后练习向自己说这些说话。3、对这个情况，怎样的看法才是较为中肯的？她写出了一些较为现实、有关她的工作情况的想法。然后，每当她留意到不切实际的想法时，她便以这些较为中肯的想法来提醒自己。

通过抗抑郁药和自我护理，小季老师的抑郁状况渐渐改善，她也以较客观和接纳自我的态度来对待自己，对自己的期望也较为现实，在生活里开始享受到更大的乐趣。

附录篇

推荐的健康生活方式 及 思维监察表

1 饮食



食物是我们生存最基本的需求。但是，当我们抑郁发作的时候，我们的胃口很多时候都会受到影响。有些人会暴食，但是一个更为普遍的现象则是：食欲不振。如果这个问题出现的话，必须记住：虽然您可能不觉得肚子饿，但您的身体仍然继续需要能量。以下的一些提示是帮助您在没有胃口的时候，保证自己营养的一些原则：

1、固定吃饭的时间。保持固定的饮食习惯，通常是帮助您进食（或控制您饮食）最容易的方法。做到每日三餐，确保您每餐都有足够的食物。

2、按时吃饭，而不要依靠您肚子的感觉。即使您缺乏食欲，仍然要在吃饭时间要求自己进食。如果您一向的问题是暴食的话，则应做到只在吃饭时间、坐在餐桌旁时才能进食。

3、设法令您容易进食。重要的是吃，不是自己去烧。所以，你可以购买一些方便包装的食品（但要注意食物的营养价值）。

4、多准备一点食物。您可以多准备一点食物，储藏在冰箱里。日后只需把食物重新回锅一下，便可食用。这样可减少准备食物的时间。

5、准备健康的食物，应当注意饮食的营养，荤素要搭配平衡，还要注意保证吃一定量的水果。

6、注意糖的食用量。不要吃太多经精炼的糖，一般来说，最好吃含复合碳水化合物化合物的食物（特别是平常我们说的粗粮、杂粮、土豆）。

7、不要节食。即使您想减肥，也不要依照一些严格的方法来节食。最好是采取健康（而不是很多限制的）饮食习惯，以及增加活动量。如果你真想减肥，不妨咨询一下医生，看看有无禁忌。

2 运动



保持规律的运动有助于身心健康。最近的研究显示，身体健康的人不太容易患上抑郁。而对很多人来说，定时运动能显著地减低抑郁症状。

运动对情绪主要产生四个方面的影响。第一，在刚刚运动后，很多人都发觉运动能产生一段短暂的、所谓“长跑选手兴奋”的快感。（在抑郁的时候，这种感觉就不会产生。）第二，经过几个星期（每星期三至四次，每次最少二十分钟）的规律运动后，情绪通常开始出现较为明显地（的）改善。第三，身体健康的改善与精力的改善有关，而精力的改善使您可以做得更多的活动。这是一个良性循环。最后，当您感到紧张时，运动是帮助您消除压力的好方法。

以下的提示可以帮助您定下一个运动计划：

1、接受必要的身体检查。开始运动前，通过体检来明确哪些活动是不适合您参加的。

2、选择适当的活动。体育锻炼最大的挑战就是要有恒心，为此，你应当选择您最喜爱的活动。有氧运动（即需要把脉搏增快至某个指定目标，并维持二十分钟或以上的运动）与无氧运动（例如：健身或瑜伽）都能对情绪能产生积极的作用。你可以选择一种最适合您的活动；做不同类型的活动也有帮助：你可以选择两种以上的运动方式，然后交替进行。

3、运动前进行必要的热身。学习一些简单的伸展运动，每次正式运动前都应该做，它们可以帮助您减少运动时的受伤或出现疼痛的可能性。

4、次数比每次运动的长短更加重要。按时做短暂的运动（每星期三、四次）比不定时地做长时间的运动要好。

5、把注意力集中于运动的乐趣上。体验运动的乐趣和挑战感，要比仅仅为了强壮身体有益，通常前者能够较大地改善情绪。为此，尝试体验您将会有怎

样的感受，而不是您想有怎样的体格。

6、如有躁狂狂抑郁障碍，应该注意监察。运动对躁郁症的影响，不及它对其它类型抑郁的作用那么清楚。有时，在躁狂期或情绪高涨的期间进行剧烈运动可能还会令病情变得更加严重。在这段期间内，适宜做较为舒缓的运动。

7、没有东西是即刻见效的。明确目标，制定计划，一定要选择那些可以做得到的活动。例如，计划游泳 15 分钟，而不要一开始就计划自己每天要游 1000 米。

3 睡眠



压力、焦虑和抑郁常常会扰乱睡眠，从而使焦虑和抑郁变得更加严重。换言之，睡眠问题是导致情绪问题的原因，同时也是其后果。不论哪种问题首先出现，都值得我们设法去使自己获得一晚好的睡眠。以下是一些有益的提示：

1、避免使用安眠药。虽然这类药物可以帮助您入睡，但是这种睡眠通常没有正常的睡眠那么有帮助。如果您服用安眠药的话，你要在医生的指导下服用，并记得：若要判断药物是否有效，需看您白天的感觉如何，而不应看它是否可以令您入睡。

2、定出固定的上床及起床时间。身体是按照一个二十四小时的周期运作的，在不同时间上床及起床会扰乱这个有规律的周期。这也是坐飞机旅行后睡眠紊乱的原因——即睡眠时间的改变，而不是坐飞机本身。定下固定的上床和起床时间可帮助您调整体内的生物钟。

3、不要过早上床。如果从不在凌晨一点前上床睡觉的话，则不要在十二点前上床。想早一点睡吗？起初时，把上床时间提前三十分钟至一小时。然后，再逐渐提早上床（如每星期提早半小时）。

4、把卧室仅仅用作睡觉的场所。避免把睡觉跟其它与睡觉不相关的活动放在一起，这些活动包括：工作、吃饭、争论、运动、打电话、看电视等等。性生活则例外。

5、营造一个好的睡眠环境。最佳的睡房温度是摄氏 18 至 21 度。如果噪音是一个问题，可以选择一些应付方法：包括，耳塞、在卧室里添置一些隔音材料（布质的挂吊物可有点帮助）。如果与您同床的伴侣是造成问题的原因，可考虑使用一张较大的睡床、各自一床棉被、或者暂时分床。

6、避免在日间小睡。除非您只小睡约二十分钟，否则较长的小睡可令您晚间难以入睡。

7、为睡眠做好准备。最低限度，在临睡一小时前，避免做剧烈的活动、做运动或吃得太饱，也要避免太亮的灯光。

8、入睡时，可以尝试进行呼吸放松或其它分散注意力的方法。如果总是想着您担心的事情或你多么需要睡眠只会使您不能入睡。你可以尝试任何能帮助您不想这些事情的方法来帮助你入睡。

4 咖啡因



茶叶、咖啡等饮料中大多含有咖啡因。咖啡因会刺激控制压力反应的交感神经系统。如果在抑郁时您同时感到很焦虑的话，那么您绝对不宜摄入过多的这种令压力反应系统更加活跃的化学物质。咖啡因可使紧张性头痛、应激性结肠综合症、慢性疼痛及其它健康问题变得更加严重。

咖啡因是一种会上瘾的药物。消耗大量咖啡因的人会对它形成心理依赖，需要摄入更多咖啡因才可得到同样的感觉，摄入量不足时则会出现不舒服的症状。

这些病症包括：头痛、嗜睡、烦躁及难以集中精神。很多人在一两天不喝含有咖啡因的饮料后，发觉自己已经形成了依赖，而且会有剧烈的头痛。

消耗多少咖啡因便会造成依赖呢？这方面有不同的估计，但是平均的估计是每天 450 毫克。有些可能较为敏感，有些人没有这么敏感。

如果您决定减少您的咖啡因消耗量，应慢慢地减少，以免有不适症状的出现。比较合理的方法是：把消耗量减至一半，维持四至六天，然后再减一半直至每天只喝半杯为止，然后停止。

5 药物与酒精

人们使用毒品及酒精的其中一个原因就是：这些物质有时能短暂地令他们感到愉悦。但从长远来看，这类物质只会使问题变得更加严重：

- 1、这些人变得只是逃避问题，没有去解决问题。
- 2、这些人在工作、家庭及社交中的表现都会开始受到影响。
- 3、他们对这些物质形成心理及/或生理依赖。
- 4、身体健康被损害。



在抑郁发作期间，酒精和药物似乎特别具有吸引力。但是，在这些时候使用这类物质是一个十分糟糕的选择。和平常相比，您会较难忍受这些物质的作用，也较难控制它们的使用。我们面对的问题通常是需要以具体及有建设性的行动来处理的，而不能借助药物去逃避。此外，药物和酒精还会与很多药物，包括抗焦虑及抗抑郁药物，产生交互作用。一般来说，最好就是坚持下面的原则，采取一种对您有益的生活方式：

- 1、不要把服用药物当作一种娱乐（包括不要使用毒品）。
- 2、在感到抑郁或很大压力的期间，不要使用酒精。
- 3、如果您或您的家人有滥用酒精的历史，便应该避免使用酒精。
- 4、即使您情绪好也没有滥用酒精的历史，您仍应该注意少量饮酒。

要完全戒掉酒精及药物可能是一件颇为艰巨的事情。记着：虽然最好是完全不使用这些物品（尤其是毒品），但是减低用量则比因为觉得太难做到而一点都不做要好。您可以使用前文中如何制定目标，及如何解决问题的策略来一点点地克服这个问题。

如果在药物或酒精的使用方面，您已经完全失去控制，那么您应该知道有很多人也有同样的问题。这时，最有效的办法就是得到专业机构的帮助。（有关）具体情况您可以请教专业人员。

6 思维监察表

生活遭遇	消极思维	客观及现实的想法