

- 1) 減輕抑鬱主要在乎你自己。承認有抑鬱症並願意接受幫助是十分重要的。
- 2) 閱讀有關抑鬱症的資料，了解它的症狀、成因、種類及治療方法。
- 3) 要明白抑鬱症反映你內心有需要。與其逃避它，倒不如正視及處理它。
- 4) 與知心朋友或誠摯的人傾談，是避免產生嚴重抑鬱的方法。
- 5) 到醫生診所詳細檢查身體及討論你的症狀。
- 6) 把精力轉向較有建設性的事情，使你的生活更有樂趣。快樂是能力之源。騰出時做自己喜愛的活動，如黃昏外出或旅行等。
- 7) 運動有助鬆弛神經，排除積壓的緊張，令你睡得更好。
- 8) 處理你的悲哀，承認你的傷痛。認清及接受親友的離世。容許自己去經各種感受，如憤怒及內疚等。要表達你的感受，如透過打枕頭、游泳、大叫大嚷、打沙包、哭泣等去宣洩憤怒。
- 9) 多與人接觸，參與義務工作，幫助別人。
- 10) 盡量積極地看人生，不要常預期壞事將臨，要努力使好事發生。
- 11) 盡量避免過重壓力或巨大轉變。
- 12) 練習深呼吸，因它能喚發身體能力。

- 13) 良好營養對精神及身體健康是非常重要的。
- 14) 若抑鬱的情況嚴重或持續、應尋求專業援助。如果不予處理或單獨承擔、情況會更壞。
- 15) 檢視你的感受、找出特別困擾你的事及應付方法。
- 16) 把消極的思想寫下來、找出那是你可以解決的。每次集中處理一個問題會更好。
- 17) 考慮學習瑜伽及冥想。
- 18) 絕望是抑鬱的根源。要抓住希望---哀傷及抑鬱是需要時間的。
- 19) 接受哀親的損失及其帶來的抑鬱、這樣能減輕痛苦的程度。
- 20) 若你感到內疚、應尋求寬恕、找出其他方法代替自我懲罰。
- 21) 嘗試用一分鐘去思想愉快的意念。這方法需要多練習、卻十分有用。
- 22) 對於有抑鬱症的人而言、切記酒精會令人更消沉。
- 23) 重建自專心、盡量接受自己。要有耐性、鼓勵及寬容、對自己要溫柔護。
- 24) 做些自己能勝任的事、如嗜好或特別的活動。小成就能助你重新發現自信。
- 25) 記著、你是有選擇的、抑鬱症是以受控制的。