** 運用生活調適的50撇步**

**─自助以度過憂鬱焦慮的難過**

 中山醫學大學附設醫院身心科 李俊德主治醫師

憂鬱時，腦海裡都是負向的想法，失去活力，不想與人互動，常常將自己關起來或是躺床。焦慮時，沒辦法放鬆，總是過度擔憂，無法控制擔憂。憂鬱與焦慮的情緒，常同時出現，或是輪流出現。

 憂鬱焦慮，在接受藥物治療或心理治療的同時，如果能做好生活調適，也能加快度過憂鬱焦慮的難過時候。

 生活調適的方法眾多，重要的是，找到適合自己的有效方法，而且勉強自己實踐它!

 運用以下生活調適的50撇步，將讓自己幫助自己度過憂鬱焦慮的那段難過時光：

1. 自責自己生病的事實，只是讓自己更難過，其實並無濟於事。
2. 如果我得了憂鬱症或焦慮症，那代表我生病了。生病了，最重要的是：接觸正確的憂鬱症疾病資訊，了解它，接受它，然後以最正確的方法來減除症狀。
3. 如果我只是暫時心情不好，並不是憂鬱症或焦慮症的影響。那麼實踐以下的建議，也能有效的紓解心情。
4. 健康第一：在所有的生活項目中，健康永遠排第一!我所努力的生活調適，不但能夠恢復健康，而且能促進健康，是一件非常有意義的事!
5. 找事情做：當煩躁不安時，的確難以靜心或轉念，這時候找事情做，除了有效的轉移注意力外，也容易讓心情逐漸靜下來。
6. 勉強自己找事情做，勝過整天臥床。
7. 試著設定自己短期能夠完成的小目標：如拖地、整理東西、外出散步、、、等等。
8. 從事放鬆的活動：如冥想放鬆、唱歌、跳舞、從事興趣活動、聽輕音樂、看輕鬆的電視節目、做一些簡單的家事等等，放鬆活動能抵消緊繃，同時增加放鬆的感受。即使仍然不安，帶著不安的心持續做你的事情，事情完成後，我的不安也跟著降低了。
9. 腹式呼吸：做5到10分鐘的腹式呼吸，能隨時讓自己放鬆。
10. 靜坐：假使以往會靜坐，那常靜坐能讓自己靜心及放鬆。
11. 閱讀：看報紙的輕鬆版面。看網路、電子書，到附近的圖書館或書局找自己想看的書，例如關於勵志、心靈成長、溫馨內容的書。
12. 唱歌：假如以前喜歡唱歌，那就大聲的唱歌，唱出自己的感受。
13. 聽歌：嚐試聽一些自己喜歡的、有益的歌。
14. 園藝：欣賞園藝，或親自動手做園藝。
15. 曬太陽：曬片刻的陽光，能讓心情更好些。
16. 戶外走走：例如到附近的公園、學校、廣場，到戶外親近大自然，欣賞天空、行人、樹木…等等。
17. 找朋友聊聊：有心事，找好朋友或家人談談，說出來總比不說來得好。
18. 寫下來：如果講出來不方便，那建議寫下來。記錄心情雜記，先記下當天好的回憶，再來記下難過的事情。目的是放大好事縮小難過的事，更能抒發情緒、處理情緒。
19. 吃東西：假使食慾不好，就以少量多餐方式，補足身體所需的營養與熱量。或是找好朋友吃個飯，或是吃些不一樣的餐點，來改善心情。
20. 整理東西：將家裏或是工作的環境整理一番。
21. 適當的睡眠：維持規律的就寢及起床時間，但不是整天臥床。
22. 均衡健康的飲食：如增加有機的蔬菜水果、增加高抗氧化的食物、補充維他命B及C、增加深海魚或深海魚油的攝取。
23. 做運動：如走路、慢跑、游泳、騎腳踏車…等等。做運動的好處很多，如放鬆、促進腦部分泌更多的情緒傳導物質而減除憂鬱焦慮的症狀、增加活力、提升抵抗力。
24. 洗個舒服的澡
25. 看喜劇片
26. 散步
27. 跳舞
28. 與家中小孩玩
29. 替自己買禮物
30. 看場好電影
31. 看運動比賽
32. 選擇適合自己的宗教信仰
33. 養寵物：假使你有養寵物，寵物能陪伴你，鼓勵你多走動。
34. 一次專注做一件事情：很多事情需要處理時，可以先記下來。處理完一件，再來專心處理下一件。
35. 做志工：持續以往的志工活動。假使沒有當過志工，建議找居家附近的團體當志工，接觸人群，轉移注意力。
36. 假使有些事情讓你感到很焦慮或壓力很大，可試著運用資源，比如找人幫忙。
37. 盡可能維持接觸人群，並持續從事以往你喜歡的活動，勝過孤立自己。
38. 每天花一些時間處理自己的情緒。
39. 處理自己的壓力：平時就有一套適合自己的減壓方式。壓力時，選擇正確而健康的方式，來處理好自己的壓力。
40. 嚐試一些好的改變，例如：將複雜的生活轉為單純的生活。
41. 轉念就是找到正確的想法，或是找到對自己有益的想法，例如：放下一直想改變別人的執著、轉念的出發點從感恩開始、不跟別人比較、多重視自己的感受與想法。
42. 憂鬱症焦慮症還沒有康復前，不要做出重大的決定，例如：離婚、離職…等等。因為憂鬱症還沒有康復前，所做的重大決定，通常事後容易後悔。
43. 信心與耐心：假使進度不是很快，請不要放棄，持續保有耐心與信心。
44. 假如常出現死亡念頭，請務必告訴你的家人或朋友，找家人或朋友陪你，上網查詢各醫學中心的「自殺防治中心網站」查詢資源，打電話給諮詢機構(例如：張老師中心，生命線中心、台灣自殺防治中心)。更困擾的是，假使出現強迫性的自殺計畫，就必須立刻到精神醫療機構求醫，馬上會獲得醫療的協助。傷害自己，其實不能真正的解決問題，千萬要避免遺憾的產生。
45. 藥物治療：假如自己接受藥物治療中，記得按時服藥，有任何服藥的不舒服，或是症狀的改變，請跟自己的醫師討論。
46. 接受醫療院所的治療：首先，選擇你信任的醫師。自己的症狀或是病情，一切都要告訴醫師，以讓自己獲得最大的幫忙!
47. 努力了自助式的生活調適後，仍然感到力有未逮，可試著運用資源，比如找人幫忙。
48. 不酗酒，不濫用安眠藥 (不在白天服用安眠藥睡覺)，不好的行為會讓憂鬱的症狀更加惡化。
49. 學習：學習健康的人生觀、培養休閒嗜好、學習處理壓力的良好方法、學習放鬆方法。學習，讓自己的生活調適做得更好，讓自己能因病得福!
50. 繼續為自己的健康努力，一切將會更美好的!