

# 关键支持



## 如何管理抑郁症状



### 内容一览

- 从抑郁中恢复需要时间，所以要有耐心，坚持治疗并过好每一天。
- 只要稍稍调整一下生活方式和心态，就能助您管控抑郁症状，并学会如何让抑郁不再复发。
- 保持身体健康，打造优质朋友圈子以便为自己提供支持，并学习一些基本的放松技巧。



## 如何管理抑郁症状

有些人的抑郁症可能反复发作，如影随形，终身相伴。尽管服用药物和接受咨询可能可以缓解症状，但如果能对生活方式作出一些关键改变，就能帮助您对症状做好长期管控。在本资料页中您将了解到，只要对生活方式进行一些简单的改变，就能让忧郁症不再复发。



## 支持和放松的重要性

孤独和抑郁常常相伴相生。所以应巩固自己和他人的关系。您周围的人需要了解，您有时可能需要帮助，情绪才不会跌入低谷。您觉得情绪低落时，要努力去扩大自己的核心社交圈。和同事或邻居谈一谈。几个知心好友能助您度过难关，支持您保持健康。

承受过多压力，或处理技巧不佳，都可能会使抑郁症发作。所以要尽量学习和练习放松技巧。有时也许只需做深呼吸练习就能助您顶住压力，熬过难关。其他有帮助的放松方式还有：

- 冥想课程
- 按摩治疗
- 太极
- 瑜伽
- 温和伸展运动或步行



## 保持身体健康

一些研究发现，人的健康程度也会影响情绪。而在一些案例中，饮食习惯不佳、缺乏锻炼都可能会使抑郁症状恶化。如果觉得情绪低落，只需稍稍运动就能提升体内的安多酚水平，安多酚是大脑释放的化学物质，能使人心情愉快。（如果您已经有一段时间都没积极运动了，在开始运动前最好先咨询医生。）

除了进行一些温和的锻炼外，还有几种方法也能让您保持身体健康，心情舒畅：

- 每天晚上睡好睡足。
- 减少饮酒或完全戒酒。
- 戒烟。
- 均衡饮食。
- 随时保持水分充足。
- 每天都晒晒太阳。
- 控制咖啡因摄入量。
- 做自己喜欢做的事。



## 坚持治疗，活在当下

抑郁症治疗通常不会立竿见影，需要循序渐进。医生可能会开立处方，让您服用抗抑郁药物，接受心理咨询，或双管齐下。您可能需要一段时间才会感受到这些治疗的效果，所以请保持耐心。如果医生开立药物处方给您，在没有咨询医生前请不要停药，即使您突然觉得有所好转也不要停药，因为这样可能会让症状恶化。

如果您开始觉得情况恶化，或担心自己可能会自残或伤害别人，请立即打电话给医生。如果您觉得过了很久却仍感觉不到任何效果，也请您和医生谈一谈。并非所有抗抑郁药物对每个人都会有效，医生可能会决定更换药物或调整剂量。请记住，医生和您共同努力，助您改善症状，所以请一定要随时让医生了解您的情况。

无论您感到高兴或沮丧，都不要过于自责。抑郁症不仅仅是情绪低落那么简单，而是一种生理疾病，需要较长的时间才能康复。情绪可能时好时坏，但情况终究会改善。而且即使症状有所好转，还是会出现低潮期，所有人都是如此。所以请一步步慢慢来，把注意力放在治疗和保持健康方面。您的情绪最终会逐渐稳步好转，您也会发现生活中的美好。



## 在您需要时提供危机支持

请访问 [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter)，了解更多关键支持资源和信息。



此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如发生紧急情况，请拨打120或前往最近的急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。您有特定的健康护理需求、需要治疗或药物时，请咨询您的临床医生。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务（例如雇主或健保计划）的任何实体采取法律行动，便不会提供法律咨询。此计划及其组成部分不一定适用于所有州或各种规模的团体，并且可能变更。承保例外情况和限制可能适用。

Optum®是Optum, Inc.在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum是平等机会的雇主。

© 2023 Optum, Inc.。版权所有。WF8463081 223388-092022 OHC